

# エクササイズ 1 価値観の優先順位をつける。

価値観を確定する 13 のカテゴリーのすべての質問に答えたら、価値観の優先順位を書き出すことができます。次の指示に従ってください。

## 1. 次の 13 の項目に対して、それぞれ思い浮かぶ順に 3 つずつ答えてください。

① 身近にあるものはなんですか？

---

② 1 日をどんなふうに過ごしていますか？

---

③ 何をしているときに元気がでますか？

---

④ 何にお金を使っていますか？

---

⑤ きちんと整理がついていることはなんですか？

---

⑥ スキルを積んでいることは何ですか？

---

⑦ いつも頭の中にあるのはなんですか？

---

⑧ どんなビジョンを描いていますか？

---

⑨ どんなひとりごとを言っていますか？

\_\_\_\_\_

⑩ どんな話題が好きですか？

\_\_\_\_\_

⑪ 何に心を動かされるでしょうか？

\_\_\_\_\_

⑫ 目標は何ですか？

\_\_\_\_\_

⑬ 最も学びたいと思うものは何ですか？

\_\_\_\_\_

**2. 39個の答えのうち、内容が似た者同士を1つにまとめます。**

**まとまったら、数の多いグループから順にトップ5まで書き並べてください。**

※例えば、「気に入った人と時間を過ごす」、「同僚と飲みに行く」、「友人とご飯」は、言葉は違っても同じグループ。

自分が出した39個の価値観から共通のものを見つけ出し、上位5個を出してみましょう。

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## エクササイズ2 いきいきと働ける仕事を探す。

このエクササイズは、やる気を奮い起こす必要など一切ない、あなたの才能、長所、スキルを100%働ける仕事を見つけるためのものです。

もしあなたがいきいきと働けていなかったり、自分の職業が好きでなかったりした場合、それは勤めている会社とあなた自身、両方にとって膨大な損失です。

朝起きるのが、待ち遠しくなるような仕事をこのエクササイズを通して見つけていきましょう。

1. エクササイズ1で出した価値観の優先順位を確認し、あなたが高い能力を発揮できると思うトップ3を書いてください。

例：「家族、健康、美しさ」

---

2. あなたがいままで周りの人にしてあげてきたことを書き出してください。

例：「姉が新居に引っ越すのを手伝いました。公園でゴミ拾いをしました」

---

※2の答えは、必ずしも1の答えと関連性がなくてもかまいません。

3. あなたが持っているスキル、長所、才能の中で、他人に提供する価値があるものを書き出してください。

例：【スキル】速読、数字が得意、チームプレー

【長所】 体力、持久力、知力、思いやり

【才能】 速く走れる、サッカー、歌が上手い

---

4. 質問3の中で、やる気を感じ、他人に提供する価値があるものを書き出してください。

---

5. 4であげたものをサービスとして提供するとき、このサービスを誰に提供できますか？ また、誰がそれに対して、喜んでお金を払ってくれますか。

---

6. どんな団体が、4であげたあなたのスキルや才能をありがたいと思いますか？

---

## エクササイズ3 社会的理想主義を捨てる

このエクササイズでは、あなたが「こうすべきだ」「こうあるべきだ」と思っていることをすべて書き出して行きます。

そうすることにより、無意識の内に作ってしまった「思い込みの壁」を壊し、自分が「したい」と思っていることに全力で生きるための下地を作りましょう。

【「すべきだ」「しなければならない」といった考え】

【その考えの元となったもの】

例： お金は貯金して、投資に回すべきだ。

例： 父親、本

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

【ヒント1】他人の価値観は以下のような表現で語られている。

- ・ 私はこうしなければならない(should)。
- ・ 私はあれをすべきだ(ought to)。
- ・ こうすることになっている(supposed to)。
- ・ あれをする必要がある(need)。
- ・ これをしなければならない(must)。

【ヒント2】他人の価値観を生きていると次のようなネガティブのA B C Dに苛まれる。

- A 怒りと攻撃(Anger & Aggression)
- B 非難と裏切り(Blame & Betrayal)
- C 批判と試練(Criticism & Challenge)
- D 絶望と落ち込み(Despair & Depression)

## エクササイズ4 怖れをなくす。

このエクササイズではあなたの成功を阻害する「怖れ」に関する誤解をひもとき、それを克服していきます。

「怖れ」というのは、本来なら2つの側面が同時に起きているにもかかわらず、一方だけを受け入れ他方は避けられるという考えから生まれた幻想です。「怖れ」を克服し、バランスのとれた真実を発見すれば、なにも怖れる必要がないことがわかるでしょう。

### 1. 将来に対して、最も恐れていることを挙げてください。

例：「私は自分を表現することで、友人に拒絶されることを怖れています」

### 2. その出来事が起きたときに受ける恩恵を、10以上書いてください。

例：「私は自らを表現していくことで、フォロワーではなく、リーダーになるかもしれません」

### 3. その怖れる出来事が起きなかったときに生じるデメリットを、10以上書いてください。

---

**4. 過去に怖れることが起きたときのことを思い出してください。**

例：「話し合いで自分の意見を言って、完全に拒絶された気分を味わいました」

---

**5. 頭の中で、その過去の記憶に戻り、その経験から受けた恩恵を10以上書いてください。**

例：「自分が本当にやりたいことをして、時間を過ごし、自分らしさを失うことはありませんでした」

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. その出来事がなかったときに考えられるデメリットを、10以上書いてください。**

例：「今のように自分の価値観がはっきりと見えるようにならなかったでしょう」

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## エクササイズ6 自らのミッションを書き出す。

エクササイズ1で出した価値観にのっとり、自分の人生の目的、ミッション・ステートメントを作成していきます。

一度書いて終わりではありません。完全に納得できるところまで、とにかくミッション・ステートメントを書き直してください。それを繰り返すことによって、あなたは勇気づけられ、エネルギーが満ちていくのを感じるでしょう。

1. エクササイズ1で出した価値観の優先順位を書き出してください。

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ |          |

2. 次にこれまで最も心が動かされた経験を思い出してください。

3. 2の経験から気づける、あなたにとって本当に大切なことはなんですか？

4. あなたが憧れている人に共通するテーマや特徴を書いてください。

5. いままであなたがとった有意義な行動、培ったスキルを書き出してみてください。

6. 1～5を基に、下の表にミッション・ステートメントを書いてみましょう。

「私は、

年  
月  
日

# エクササイズ7 人生の総合計画を立てる。

パソコンか手書きで、人生の総合計画を立てていきましょう。じっくりと時間をかけて、自分が望む人生の7つの領域の姿を細かく性格に書き出し、少しずつ書き直していくようにしてください。

※自分の中で、特に価値観の高い領域から始めてください。

## 心と精神の領域

### 1. 精神の領域で何になりたいですか。

例：「世界に名の知られた教育者と医師になりたいです」

---

### 2. それを実現するために、なにをしたいですか。

例：「いろんな治療を学ぶこと、専門教育を修了すること、診療所を開くこと、人々を治療すること」

---

### 3. それをすることで何を手に入れたいですか。

例：「人間の体についての幅広い知識、素晴らしい治療の成果、経済的な自由、世界に通用するステータス」

---

## 知性の領域

### 1. 知性の領域で何になりたいですか。

例：「地政学の専門家になりたいです」

---

### 2. それを実現するために、なにをしたいですか。

例：「外国に行って、現場で経験を積みたいです。また、一流の国際的な大学で学びたいです」

---

### 3. それをすることで何を手に入れたいですか。

例：「自分の専門知識を認められたいです。また、国際的な会議の場で、自分の理論を発表する機会を手にしたいです」

---

## ビジネスの領域

### 1. ビジネスの領域で何になりたいですか。

例：「一流のダンスチームでダンサーになりたいです」

---

### 2. それを実現するために、なにをしたいですか。

例：「まず、地元のチームで若手のダンサーとして活躍してから、一流のダンシングチームに入団したいです」

---

### 3. それをすることで何を手に入れたいですか。

例：「観客の熱烈な拍手喝采、自分と同じようにダンスに魅了されたパートナーを手に入れたい」

---

## お金の領域

### 1. お金の領域で何になりたいですか。

例：「ジョン・テンブルトン卿のように、利益の9割を寄付するような慈善家になりたいです」

---

### 2. それを実現するために、なにをしたいですか。

例：「投資の原理を習得したいです」

---

### 3. それをすることで何を手に入れたいですか。

例：「10億ドル以上の投資金を手に入れたいです」

---

## 家族の領域

### 1. 家族の領域で何になりたいですか。

例：「愛情深い配偶者、そして子供を持つ父親になりたいです」

---

## 2. それを実現するために、なにをしたいと思いますか。

例：「少なくとも1日に3時間は子供のために使いたいです。また、家族を海外旅行に連れて行きたいです」

---

## 3. それをすることで何を手に入れたいですか。

例：「妻と心を通わす有意義な時間を手に入れたいです」

---

## **社会・人間関係の領域**

### 1. 社会・人間関係の領域で何になりたいですか。

例：「ソーシャル・ネットワークの達人になりたいです」

---

### 2. それを実現するために、なにをしたいと思いますか。

例：「ネットワークに熟達し、ボランティアのような活動に参加して、興味深い人と出会いたいです」

---

### 3. それをすることで何を手に入れたいですか。

例：「世界に影響を与える有力者とのつながりや、記憶に残るような多くのワクワクする体験を手に入れたいです」

---

## **身体の領域**

### 1. 身体の領域で何になりたいですか。

例：「美しく、健康的なランナーになりたい」

---

### 2. それを実現するために、なにをしたいと思いますか。

例：「1週間に4時間、トレーニングをしたいです」

---

### 3. それをすることで何を手に入れたいですか。

例：「いきいきと活動できるエネルギーと強さを手に入れたいです」

---