

# 本当の自分に気付く

ポストイットを使って、自身の本当の思いを知る実習があります。目からうろこが落ちたという感想が多い実習を2つご紹介します。

ひとつ目は、「できないこと実習」です。

ポストイットを3枚ずつ受講者に配布します。1枚のポストイットに1つずつ「できない」と思うことを書き、全部で3つ書き出してもらいます。ただし、「空を飛ぶ」など、常識的に考えて「できない」ことは除きます。なるべく日常生活の中で「できない」と本人が思っていることを書き出していきます。

司会者はこう言います。

「5分ほど時間をとりますので、受講者の皆さんには自分が『できない』と思っていることを3つ書いていただきます。書き終えたら、そのポストイットを集めて、ホワイトボードに書き写していきます」

例えば、こんなことが書いてあります。「私は本を読むことができない」「私はタバコがやめられない」「私は飲酒をやめられない」等です。

司会者は、ホワイトボードに書かれた文の「できない」の部分で、「しない」と書き換ええます。

「私は本を読むことをしない」「私はタバコをやめよう」としない」「私は飲酒をやめよう」としない」等です。

すると、「できない」「無理だ」「不可能だ」と思っていたことが、実は自分の選択だったと分かります。自分で自分にはめ込んでいた「できない」という思考の枠組みに気づくことができるのです。できないのは、そ

れをやるのと欲しないことが、本当の理由なのです。

「そんなことはない」と反論する人には、例えば、「タバコをやめたら1億円もらえるとしてもタバコを吸いますか?」「その1本のタバコを吸ったら死ぬとしてもタバコを吸いますか?」と聞いてみて下さい。

「やめる」と言うはずですが、できないというのには、実は「しない」ということ、あるいは「たかない」ということ、言い訳なのです。そのことに気づく実習です。

二つ目は、「自分の子どもに願うこと」実習です。

自分の子どもに願うことを

ポストイットに書いてもらいます。子どもがいない人は、子どもがいたとしたらと仮定します。例えば、どんな性格になってほしいか、どんな習慣を持ってほしいか、どんな健康法を持ってほしいか、どんな夢を持ってほしいか、どんな人生を歩んでほしいか等です。

それを回収して、ホワイトボードに書いていきます。全員にその理由も聞いていきます。例えば、「本をたくさん読んでほしい」「優しく思いやりのある人になってほしい」が出てきます。

最後にタイトルを変えます。「子どもに願うこと」を「自分が本当は望んでいること」と書き換えるのです。子どもに願うことは、すなわち、自身の潜在意識にある願いや考え方なのです。今でも遅くない、親である自分がお手本となるべきだと気づく実習です。

私は本を読む  
ことができない。  
↓  
をしない。



ふじさき・としろう

(株)パートナーズリンク代表取締役社長。大阪市立大学経済学部卒業後、大手流通チェーン企業に入社。準大手パチンコホール企業で総括SV、営業企画室長、経営計画部長を経て独立。人事コンサルタントとして社員教育・リスク回避型就業規則作成・クレド作成コンサルティング、評価制度の構築などを行っている。