

【五感力を鍛えるBasic】ワークシート

Step11：『すべての感情には、意味がある』

ワークは、思いつくままに自由に書き出してみることがおすすめです。

静かな、他の人がいない場所で、スマートフォンの着信音をオフにして、思考の干渉が起きない状態で設問を見ながら、ノートや紙に書きだしてみましょう。手を使って書き出すことで脳が活性化し、自分の深い部分にある意識や感情への気づきを促しやすくなります。

人の脳の動きの中でも、思考や判断や感じたことは、とても早いスピードで活動していると言われます。

そのため、その内容のほとんどは意識的に認識されるありません。言葉を話したり文字を書いたりすることで、自分の脳の中にあることを意識に乗せる（つまり実感できる）ことができます。意識の上に乗ると、そこから考えが整理され、気づきや発見が生じて、実際の判断や行動に反映させることができますようになります。

今回は、イメージをしながら、書き出してみてください。書き出すことも、マインドフルネスのプチ実践です。マインドフルネスはGoogleやインテルなどのアメリカの先端企業で社員研修に採用している「メンタルトレーニング」で、「気づきのトレーニング」とも言われています。とくに、ワーク中に、テーマ以外のことでも気づいたことがあつたら手帳やノートに書き記しておき、あとで見直してみてください。

今回は、ここまで五感について知ったこと、ワークについての総括です。五感の感覚は人が生きている間、私たちに外側からの情報を伝えてくれるものですが、同時にそのことに対する身体的なさまざまな反応を起こし、感情を発生させ行動を起こさせます。しかしそのほとんどは自動的で無意識的です。これほど五感の感覚に影響しているのを知ったのは、私自身もNLP心理学を学んでからです。

私たちは、日々、何らかの五感の感覚を受け取っています。それは取りも直さず、良くも悪くもなんらかの影響を受けているということです。しかし、自分で気づいていないことがほとんどだということです。

人は「自分を変えたい」と思うとき、新しい知識や情報を得ていくことをします。そうすることでこれまで知らなかった考え方方に触れて、考え方方が変わり、行動の仕方が変わることを望み、そこから自分を変えようとします。しかし大切な点は、そのときその学んだことに「自分はどう感じたか」、「自分の経験を照らし合わせて実感する」「それをどう活かしたいのか」を明確にすることだと言われます。

ここまで五感の感覚をテーマにさまざまなワークを展開してきました。それと同時に自分自身と向き合うことも多く取り入れてきました。最後に、五感に関する学びを通してあなたの変化を明確にしてみましょう。

この五感のワークが皆様の気づきや、これからに役に立てたら幸いです。

=====

Step11 設問：五感の感覚を人生に活かしていく

=====

- ・あなたがここまで五感の情報について知ったことで、気づいたこと、感じたことはありますか？
あなた自身は、これから五感の感覚に対してどう向き合っていきたいですか？

- ・あなたがこれから強化したい五感の感覚はどれですか？　どのように強化していきますか？

- ・五感を強化することを通して、あなた自身はどのような自分を理想としますか？
これから叶えたい自分像、理想とする自分（未来の自分像）はどのようなものですか？

- ・叶えたい自分像、理想とする自分になるためには、なにをする必要がありますか？。
五感からの情報を含めて、変えること、取り入れていくことは何かを明確にする

<著作権について>

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。
このワークシートの著作権は作成者(塩田マサヨ)に属します。

著作権者の許可なくこのワークシートの全部又は一部を複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートのダウンロードをもってこの事項に同意したものとみなします。

作成者は、事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、作成者は一切の責任を負わないことをご了承願います。