



【五感力を鍛えるBasic】ワークシート

Step1：『なぜ五感の感覚を鍛える事が、自分を知ることになるのか？』

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がありません。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るようになります。

今回は、イメージをしながら、書き出してみてください。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も気づいたことがあっ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、これから五感について学ぶ上での意図を設定します。心理学やコーチングなどのセミナーでは、最初にこうした意図（目的）を設定します。人が何かの行動を始めるとき、その背後には何らかの肯定的な意図（目的）をもっています。

そうした行動の動機の中には、「こうしたい！」と強く認識しているものもあれば、「なんとなく」や強く認識していないぼんやりとしたものがあります。ですが、そうしてはつきりとしなない同期であっても、それはあなたの中にある想いには違いありません。「こうしたい」「こうなりたい」「こういうものを得たい」をはつきりとさせることで、意識のエネルギーはその意図に向かって動き出します。それによって、その意図（目的）を達成させるのです。

脳科学や成功法則の見地でも、「目的やゴールを明確にすることが重要」といわれるのは、それが曖昧だと、脳にとっては不安や恐れを感じて前に進むことを回避しようとするからです。もちろん全ての場合で明確になるとは限りません。それでも、一旦意図を設定することで、そこに脳や意識を明確になるように向かわせることになります。

このあと五感についての知識を深めながら、毎回五感に関連するワークを行います。それは、あなたのなかにある意識や考え、感じていることを明確にしていく作業となります。人は、自分で自分のことに気づいたとき、大きな変容をもたらします。

人は、自分で体験するから変われるのです。自分で感じるから、変われるのです。
さあ始めましょう。五感を通して、あなたの中にあるたくさんの想いに気づいてください。

=====

Step1 設問：目的とメタアウトカム（目的の目的）を設定する

=====

- ・ 自分を知る事で、どうなりたいですか？（目的）
自分のことが分かったら、どんな自分になっているでしょうか？

- ・ 自分のことを知ることで、なりたい自分になった時、何が得られますか？（メタアウトカム）

- ・ あなたが今、望んでいることや叶えたいと思っていること、実現してみたいと思うことはありますか？
その望みや叶えたいこと、実現したいことのために、何をする必要がありますか？

- ・ あなたが今、悩んでいること、問題だと感じていることはありますか？
あるとしたら何が、その悩みや問題を引き起こしていますか？

＜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。