



【五感力を鍛えるBasic】ワークシート

Step2：『何げないあなたの感覚が、行動を決めている』

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、感覚と行動についてのワークです。私たちは、何か行動を起こすとき自分自身にとっては何気ない感覚から行動を起こしています。その何気ない感覚というのはあなたが無意識的に基準にしている五感の感覚です。人は何かの行動を起こすとき、何かを選択するとき、自分なりの基準を持っています。例えば、ファッションがわかりやすいかもしれません。好きな洋服を選ぶとき、

決まって好きなデザインで選ぶ（視覚）

好きな色で選ぶ（視覚）

布の素材感で選ぶ（触覚）

身体を締め付けないサイズ（触覚）

というように、五感に関連する要素に対しての基準をもっています。

それは、他の身の回りにあるものでも、行動を起こすときでもそうです。それは、あなたが持つ快不快の基準でもあります。

私たちは生まれてから今日までさまざまな体験をしています、その体験から自分にとっての快／不快を学び取り、五感の感覚にひも付けされています。そして一旦記憶された快／不快は、五感の感覚がスイッチとなって無意識的に引き起こされ、そして行動や選択という反応しています。

そう、無意識的つまり自分では何気ない感覚として、「これ好き！」「これにしよう！」「これは嫌」「これはいらない」という行動をしているのです。五感の感覚を通して、あなたが何をどう感じているのか、そこに意識を向けてみましょう。

Step2設問：あなたの感覚と行動に向き合うワーク

- ・あなたの五感（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）それぞれに対して、好ましい、快適だと思うものを自由に選んでください。ポイントはその五感とあなたの感情に向き合うことです。

例）視覚：電球色の暖かい色、

聴覚：モーツァルトのピアノ曲が快適動きたくなる

触覚：ふんわり柔らかいネルの生地、ガーゼタオル、

嗅覚：ローズマリー、ラベンダー、ミントなどのアロマオイル、沈香の混ざったお香

味覚：みたらしの甘塩っぱい味、すき焼き、トマトソースのパス

というように、五感の感覚とそれを具体的に示すモノ、コトを上げてみてください。

※時間がある時に、嫌いな五感の感覚もやってみてください。

- ・あなたが最近買ったものは、なにを基準に決めましたか？五感感覚の要素は購入の際に選択基準にありましたか？あれば、それはどの感覚ですか？

家電や洋服は香りや味は出てこないかもしれませんが、本はインクの匂いが良くてというのがあるかもしれません。

- ・あなたがリフレッシュやリラックスしたい時、どのような行動をとりますか？
その行動はどの感覚をつかっているものなのでしょうか？

例) 視覚＝美術展を見に行く、山に行って緑を見る、聴覚＝波の音を聞きに海に行く・・・等々

<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。