

使命欠乏思考ワーク



「共通使命法」と「自分使命法」を使ってワークをしていきます。

0-1. あなたが最近、「やっても意味があるのかな?」「やっても続かないんじゃないか?」
そう思って、まだ行動にうつせてないことはありますか?
(思いつくだけ書き出してください)

- | | |
|---|---|
| • | • |
| • | • |
| • | • |

0-2. 上記から1つ選んでください。

1 『共通使命法』を使って共通点を見つけます

1-1. あなたが過去に、『収入を得た』『時間をかけた』『お金をかけた』ことで、やってきた
ことのベスト5を書き出してください。
(上位なほど、一番収入も得て、時間もかけて、お金もかけたもの)

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

1-2. 1について、その活動をしている時、何が一番の喜びや楽しみでしたか?

例) セッションの時、「やります!」と決意を決めた発言を聞いた時。

1-3. 1について、自分は何を得られている時、何ができている時に、喜びや楽しさを感じ
る人だと思いませんか?

例) 人が自己決定して挑戦に向けて動き始める姿

使命欠乏思考ワーク



1-4. 1について、あなたはこの活動で、「つまり何をしてきた？」と言えますか？

例) 人の挑戦を応援支援してきた

1-5. 2について、その活動をしている時、何が一番の喜びや楽しみでしたか？

1-6. 2について、自分は何を得られている時、何ができている時に、喜びや楽しさを感じる人だと思いませんか？

1-7. 2について、あなたはこの活動で、「つまり何をしてきた？」と言えますか？

1-8. 3について、その活動をしている時、何が一番の喜びや楽しみでしたか？

1-9. 3について、自分は何を得られている時、何ができている時に、喜びや楽しさを感じる人だと思いませんか？

1-10. 3について、あなたはこの活動で、「つまり何をしてきた？」と言えますか？

1-11. 4について、その活動をしている時、何が一番の喜びや楽しみでしたか？

使命欠乏思考ワーク



1-11. 4について、自分は何を得られている時、何ができている時に、喜びや楽しさを感じる人だと思いますか？
1-12. 4について、あなたはこの活動で、「つまり何をしてきた？」と言えますか？
1-13. 5について、その活動をしている時、何が一番の喜びや楽しみでしたか？
1-14. 5について、自分は何を得られている時、何ができている時に、喜びや楽しさを感じる人だと思いますか？
1-15. 5について、あなたはこの活動で、「つまり何をしてきた？」と言えますか？
1-16. 1～5を振り返り、自分が共通してやってきたことはなんですか？共通して感じてる喜びや楽しさはなんだと思いますか？

使命欠乏思考ワーク



2 今回の共通点

2-1. あなたが「やっても意味があるのかな？」と思っていることは、やるとどんな喜びや楽しさが生まれそうですか？
2-2. あなたが今までやってきたこと [1-16] と、今回やってみたいことに共通点があるとしたらそれはなんだと思いますか？
2-3. 今回あなたがやってみたいことをやる必要があるのは、どうしてだと思いますか？これをやることで、あなたはもっと、どんな喜びや楽しさを得られると思いますか？
2-4. 今回あなたがやってみたいことは、何のためにやる必要があるのですか？
2-5. あなたはそれをやるために、今日何をしますか？明日何をしますか？



3 『自分使命法』を使います

あなたが過去に、「あれやっても意味なかったんじゃないかな」と思ったことを5つ書き出してください。

例) 筆文字教室のインストラクター講座

1.

4.

2.

5.

3.

6.

上記から1つずつ選んで以下をやってください。

3-1. それは、どうしてやっても意味がなかったんじゃないかと、思ったのですか？

例) 実際習った人達が、活動して使う人がほとんどいなかったから

3-3. あなたは、人や社会に、どんな価値を作らないと、何をしないと意味がないと
思っていると思いますか？

例) 自分がやったことで、人が動かないと意味がない

3-4. あなた意味がなかったと思う活動をしたことで、どんな嘆きを感じましたか？
「どうして●●にならないんだ」に言葉をいれるとしたら何ですか？

例) 人はやりたいのに動けないんだ

3-5. 今のあなたなら、その問いに答えられます。どうしてだと思いませんか？
そして、どうしていったらいいと思いませんか？

例) 潜在意識がそれを望んでないから。潜在意識を書き換えればいい。

3-5. あなたはどうしてそれがわかったのだと思いませんか？

例) 何度もそんな人に出逢い、自分も同じことを経験し、そこを突破する勉強と挑戦をしたから

使命欠乏思考ワーク



3-6. あなたは意味がないと思っていたそのことをやることで、人や社会の力になれる
どんな力や能力が身に着いたと思いますか？

例) 動きたけど動けない人を動かす支援をする力

3-7. 意味がないと思っていたことは、本当の本当の本当に意味がないですか？
意味があるとしたら、どんな意味があったと思いますか？

例) 動きたいけど動けない人の力になるために、その気持ちを知るために経験する必要があった

3-8. 今、あなたが「やっても意味があるのかな？」と思っていることは、
何ができなかったら失敗だと思いますか？

例) 新しいプログラムを作る：それで人が成果を出さなかったら失敗

3-9. その失敗によって、あなたはどんな力やどんな能力や経験を身につけられると
思いますか？

例) 成果へのこだわりを外す力で、さらに人を動かす力や能力

3-10. 今、あなたが「やっても意味があるのかな？」と思っていることは、
どうしてやる意味があるんですか？

例) やって成功したら人を助けるし、やって失敗しても、さらに人を応援する力や能力が
身につくから、やらない手はない

3-11. 今、あなたが「やっても意味があるのかな？」と思っていることにたいして、
今日から、今から何をしていきますか？