

㊦ 手帳コーチ養成講座



価値観の明確化 ～自分年表の取り組み～

2023.11.25 Sat.

Association

1

自分年表を書こう

- ▷ 幼少期（9歳くらいまで）を思い出せるだけ思い出して書き出す

2

自分年表公開コーチング

- ▷ 2名の方の自分年表から約10分間コーチングを行い自分年表を作成する過程を学ぶ

「自分年表」を書く目的

自分を知ること。

自分の人生を見つめることで
自分の人生をより好きになること。

- 自分の癖を見つける
- 自分の強みを見つける
- 過去の体験からその時の感情を思い出し、その感情はどこから出てきたのか？を探ることで、価値観に気付く

「自分年表」を書くことによる効果

- 事実と解釈の違いに気付きます。
- 思い込みに気づき価値観などが劇的に変化します。（パラダイムシフト）
- 生まれながらの強みを見つけられます。
- 経験上の武器を見つけられます。（資格取得など）
- 恥ずかしいと思っていたことを共有することで、怖さがなくなります。
- 隠すことがなくなることで前に出ることにブロックがなくなります。（行動の変化）

価値観を形成する元になっているものの1つ



幼少期の欠落感

「なくて嫌だったな」と思うもの、こと

家族環境、住んでいた街、時代、国、コミュニティ

自分が欠落感を感じたものが価値観の上位にくる。

幼少期（9歳頃まで）、欠落感・欠乏感・劣等感を
感たことはありましたか？

両親や学校の先生によく言われた言葉はありませんか？

思いつくままに書き出そう！

- ・ 父は自営のため、日曜日は仕事。なかなか一緒に遊べず寂しかった。
- ・ 母は体調が悪いことが多く、夕食はデリバリーが多く悲しかった。
- ・ 「姉ちゃんなんだから！」と言われ、自分の気持ちを抑え、我慢していた。
- ・ 「あんたには無理」と言われ、私はできない子なんだと思っていた。

- 普通の会社員と結婚する！休みの日は子どもとの時間を大切にする。
- 常に健康でいることが大切。自分のメンテナンスをしっかりとる。
家族には美味しい食事を作る。
- 自分の気持ちに正直に生きる。
- 人に何と言われようと、やりたいと思ったことにはチャレンジする！

1

自分年表を書こう！



幼少期（9歳くらいまで）を思い出せるだけ思い出して書き出す

個人ワーク

自分年表 人生のイベントや「習い事」「夢中だったこと」「資格」等を開始した順に**9歳**まで記載しましょう。

西暦	イベント 年齢	覚えている出来事 (習い事・夢中・資格)	当時の感情・思い 解決方法	今、振り返って気付くこと
1969 ・ ・ 19 ・	誕生 (0歳)	長女・初孫	超可愛がられ、甘やかされた	いつまでも両親に甘えていた。
19 ・	小学校	母と買い物に行くと、自分は何も買わずに、私たちのものだけ買ってくれた。	お母さんは、何で買わないの？ もっと自分の欲しいものを買って欲しい。 私たちのために我慢しないで欲しい。 大人になると我慢しなくちゃいけないんだな ...	私は、母が自分の好きなものを買って嬉しそうな顔を見たかった。 我慢しているのではなく、子どもが喜んでいる姿を見たい、それが喜びだった？ 自分が子育てして気付いた。 けれど、やっぱりそれは我慢していたと気付く。 自分を満たすことも大切！
19 ・	小学6年生	陸上競技大会3位入賞	全く期待されていなかったが、結果を出し、周りに認められ、嬉しかった。初めて嬉し泣きを経験	最初はできないと思い込んでいた事でも、努力すればできるようになるよ！ 克服できるよ！ という事を知り、現在「手帳習慣を コツコツ続ける 事で人生変わるよ！」という事を伝えている。←ミッション ★皆が諦めないで、本当にやりたい事を自己実現していく世界を手帳を通して作っていく。←ビジョン

[シェアタイム]

自分で書き出したものを相手に伝えよう！

- ・ ○○歳の時の出来事です
- ・ こんな経験をしました
- ・ その時、こんな感情でした
- ・ その後、こう思うようになりました。こんな行動が変わりました
- ・ 当時は○○だったけど、今思うと○○だったと思います
- ・ 結果として、今、自分はこういうことを大切にしています
この体験から、こういう自分になったと思います。

2

自分年表公開コーチング

- ▶ 2名の方の自分年表から約10分間コーチングを行い自分年表を作成する過程を学ぶ

いかがでしたか？

自分の気づきをもとに

自分年表の続きに取り組んでみましょう！

自分年表は1年を通して

自分のペースで進めてください

2024年4月までの対応について

- ・ 12月より**第6期生の皆さん（全員）**と個別面談を行います。（なるべく全員必須でお願いします。）

お申込みいただき、**事前アンケート**にお答えください。

1人20分という限られた時間を濃いものとするためです。

※ 再受講生、再々受講生の皆さんは、ご希望の方のみ

面談させていただきます。1月以降に受付開始いたします。

- ・ 自分年表に関して、どうしても思い出せない

どう書いていいのかわからない

書いたけれど、これでいいのか不安…という方は

2024年1月以降に、**一旦中山宛にお送りください。**（希望者のみ）

個別にメッセージ送らせていただきます。

まずは、チャットワークでコンタクト申請をお願いします。

本日の内容は以上となります！

頑張った自分を
たくさん褒めましょう！

お疲れ様でした♪