

自己実現へのファーストステップ

# 自己理解のすゝめ

2023.8.20 グループセッション

おさらい

# 信念管理のポイント！ (順不同)

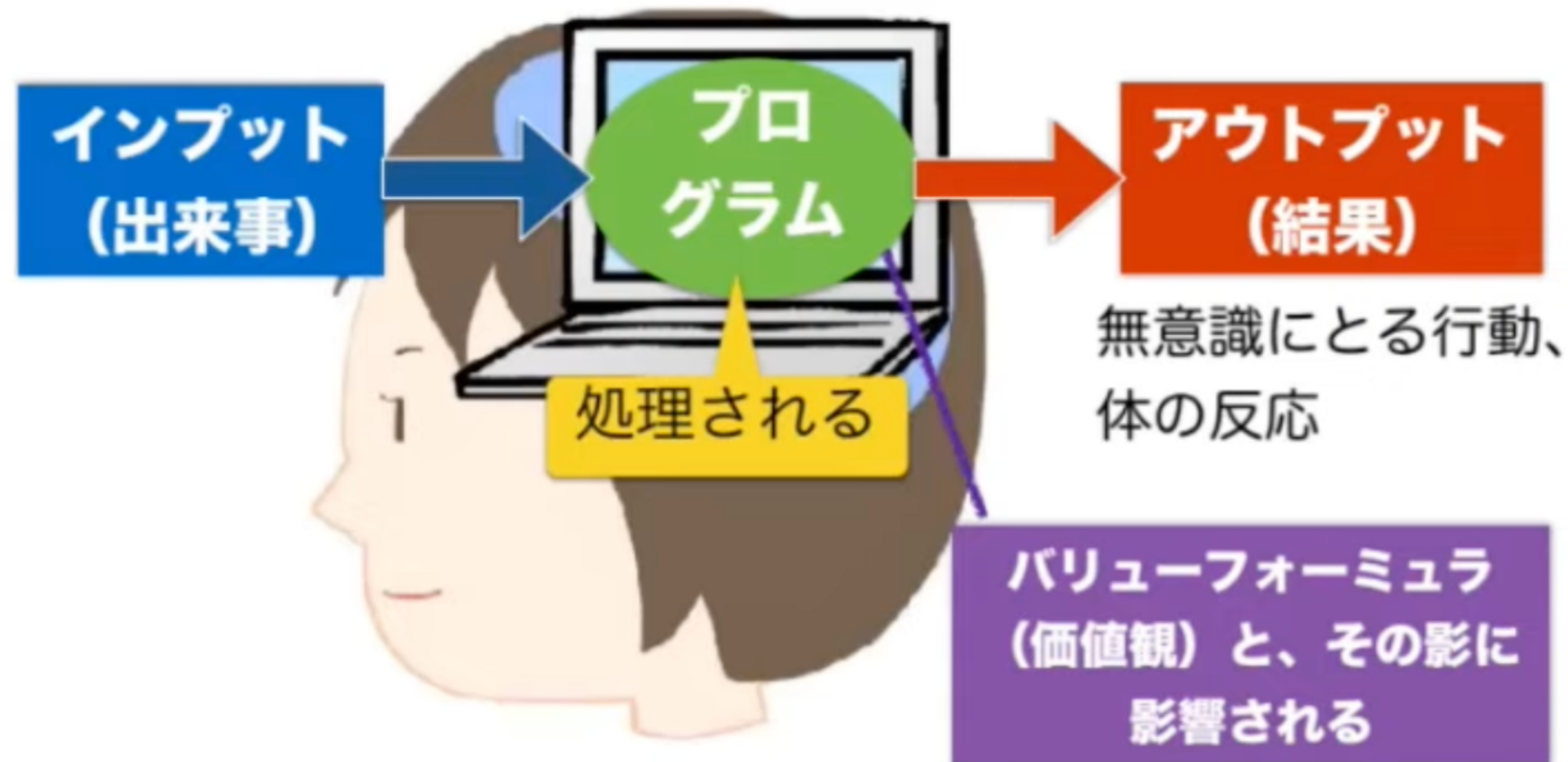
1. 自分が満たされる信念を持つ
2. 自己受容を進める
3. 自分を知ること
4. 自分に対して都合の良い信念を持つ他者と関わる



# おさらい

## 大前提（考え方）

A. 意識の世界をパソコン・インターネットと同様のものとする





# おさらい

## この世を作っているのは 自分自身

感情が揺れ動かされるようなことがあったら、自分自身の本音に気がつくチャンス。

思い通りにいかないことが続いたら、  
魂が決めてきた脚本通りに進んでいないことへの「お知らせ」の可能性あり。

とにもかくにも「自己理解」、併せて「自己受容」が必要。



# 自己受容

自分の本音に気がつき、受け入れていく。  
受容が進めば進むほど生きやすくなっていく。

自分自身を受容した分しか  
他人のことも受け入れることはできない。

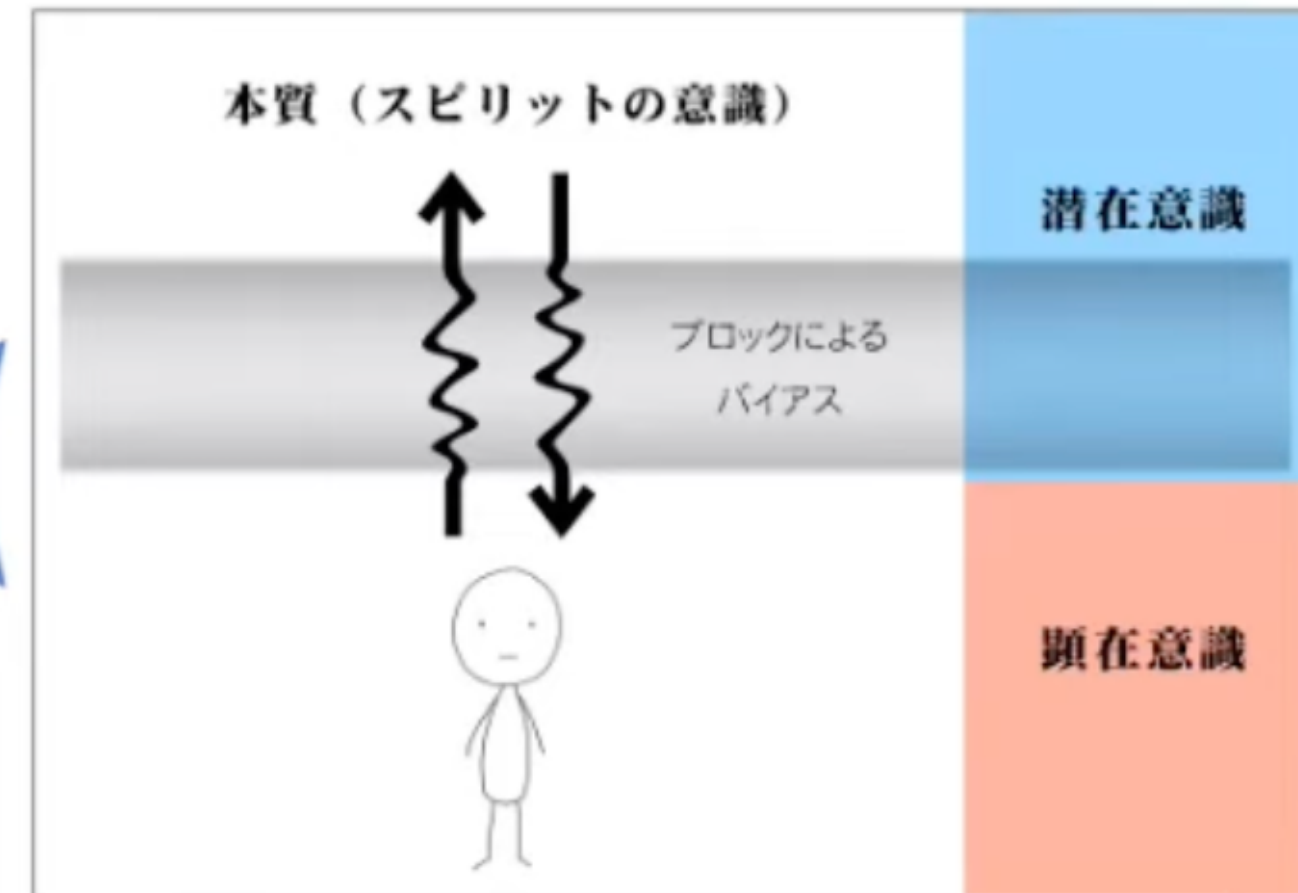
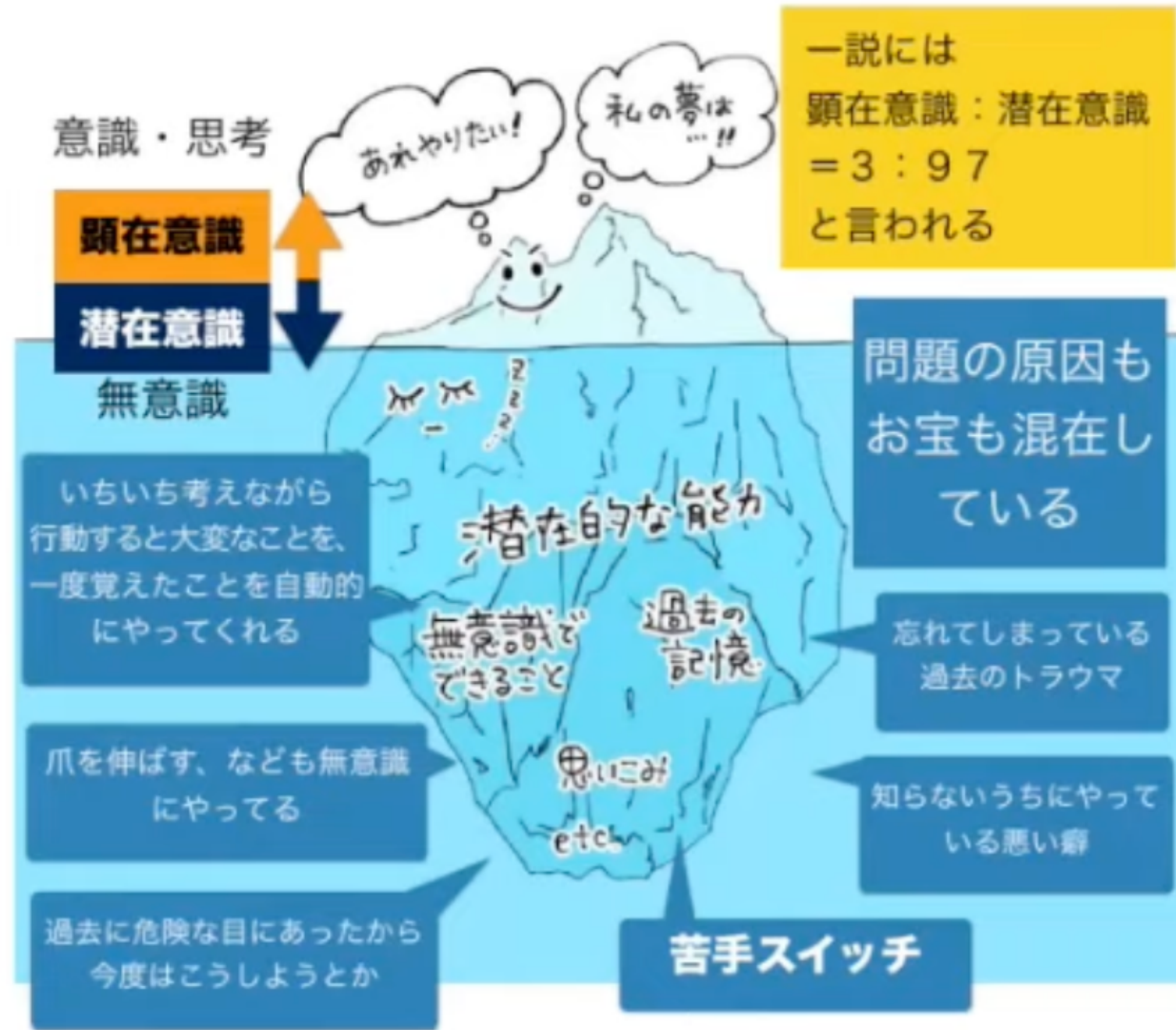
どこまで行っても自己受容。

自己理解の深さは  
内観・自己受容の度合いに比例する。

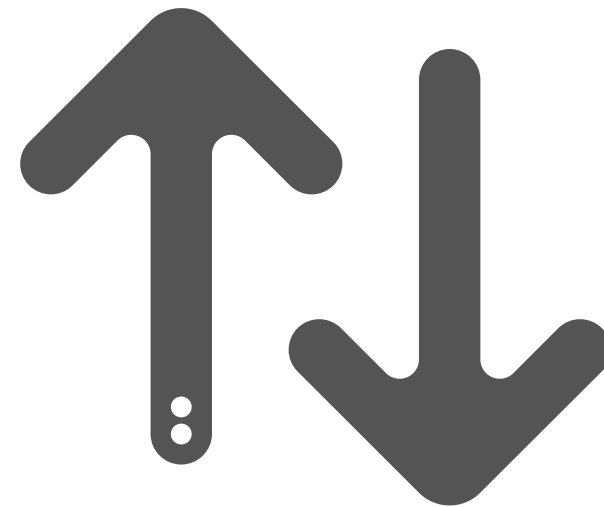




# 顕在意識と潜在意識の構造



自己受容は**クリアリング**の得意分野！



自己理解は、**内観・行動・他者との比較**  
を重ねることで深まっていく。



# 参考：良い比較・よろしくない比較



- 私も素敵！あの人も素敵！
- いろんな良さや価値観があってOK！
- 愛のエネルギー
- 良い部分に目がいく
- 受容する
- 認める
- みんな違ってみんないい



- なんで私はできないんだろう...
- 特定の価値観に対して否定的
- 恐れエネルギー
- 欠けている部分に目がいく
- ジャッジしてる
- 否定する
- 違うことはよくないこと



# 自己理解のヒント

1. 選択理論心理学
2. エレメンツコード
3. バリューフォーミュラ



# 1. 選択理論心理学



ウィリアム・グラッサー

1925-2013

- 精神科医によって作られた心理学
- 人間の行動メカニズムを紐解いている
- 「すべての行動は自らの選択である」という前提
- 5つの基本的欲求
- 上質世界
- アチーブメント（株）が商標を持っている

[※アチーブメントの研修を受けた体験記](#)



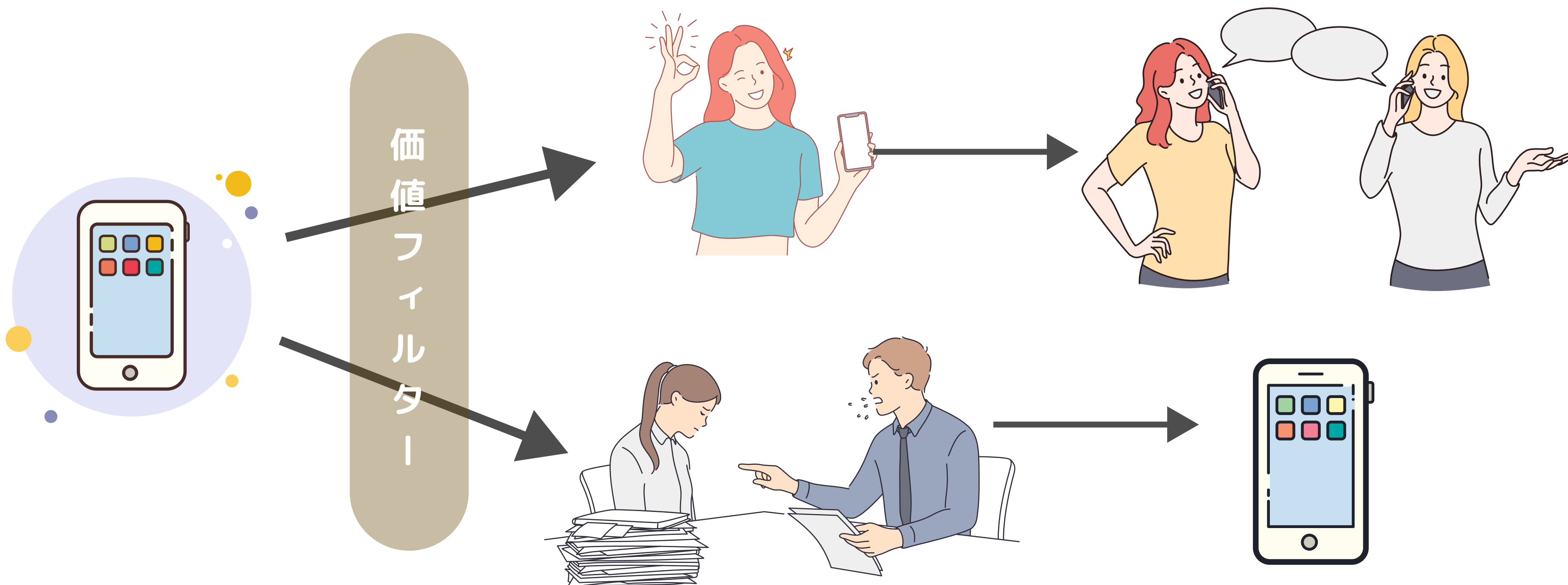
# すべての行動は自らの選択である

外部環境の変化

行動の選択

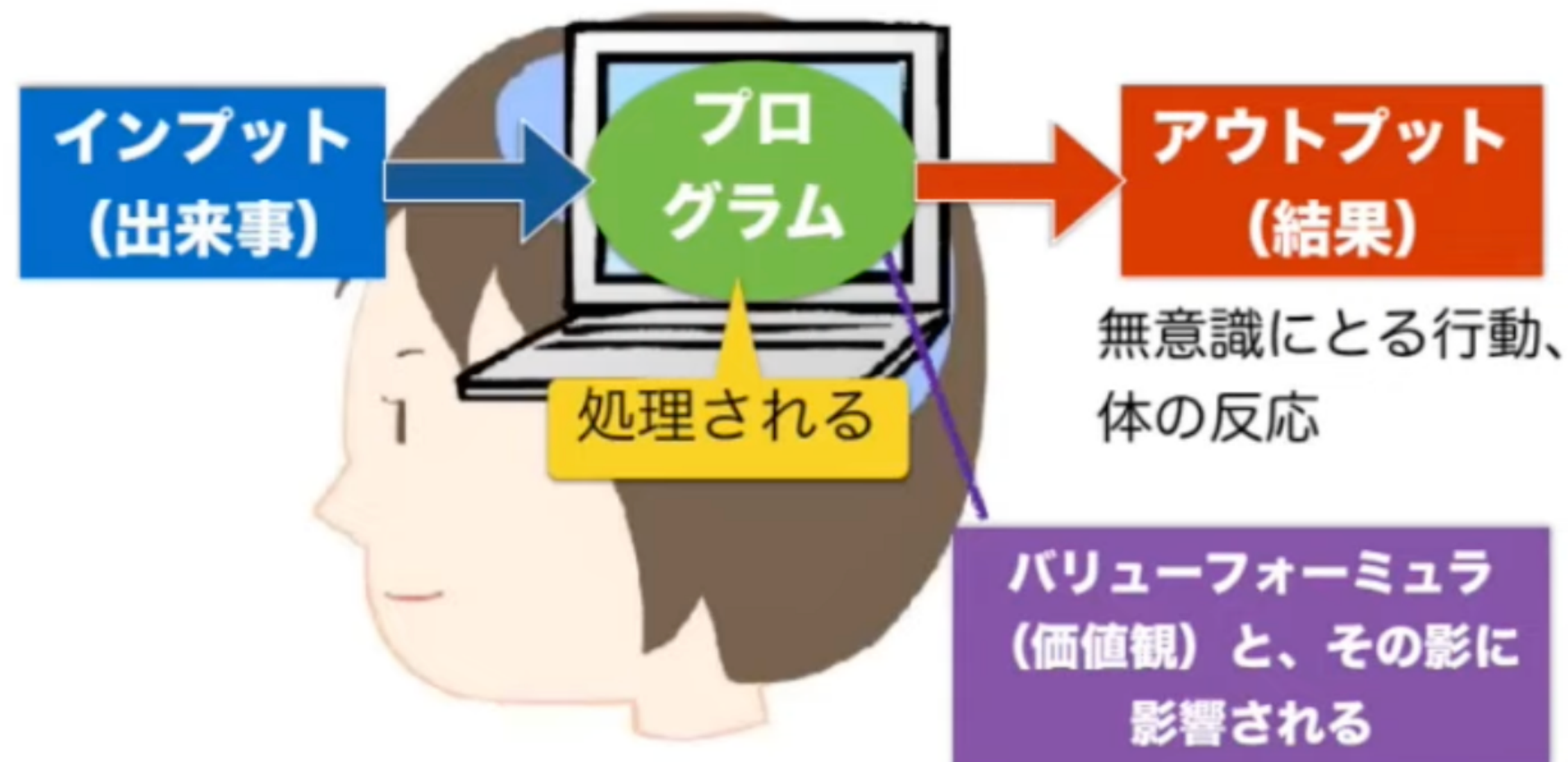
実際の行動

価値  
フイ  
ルタ  
ー



# 大前提（考え方）

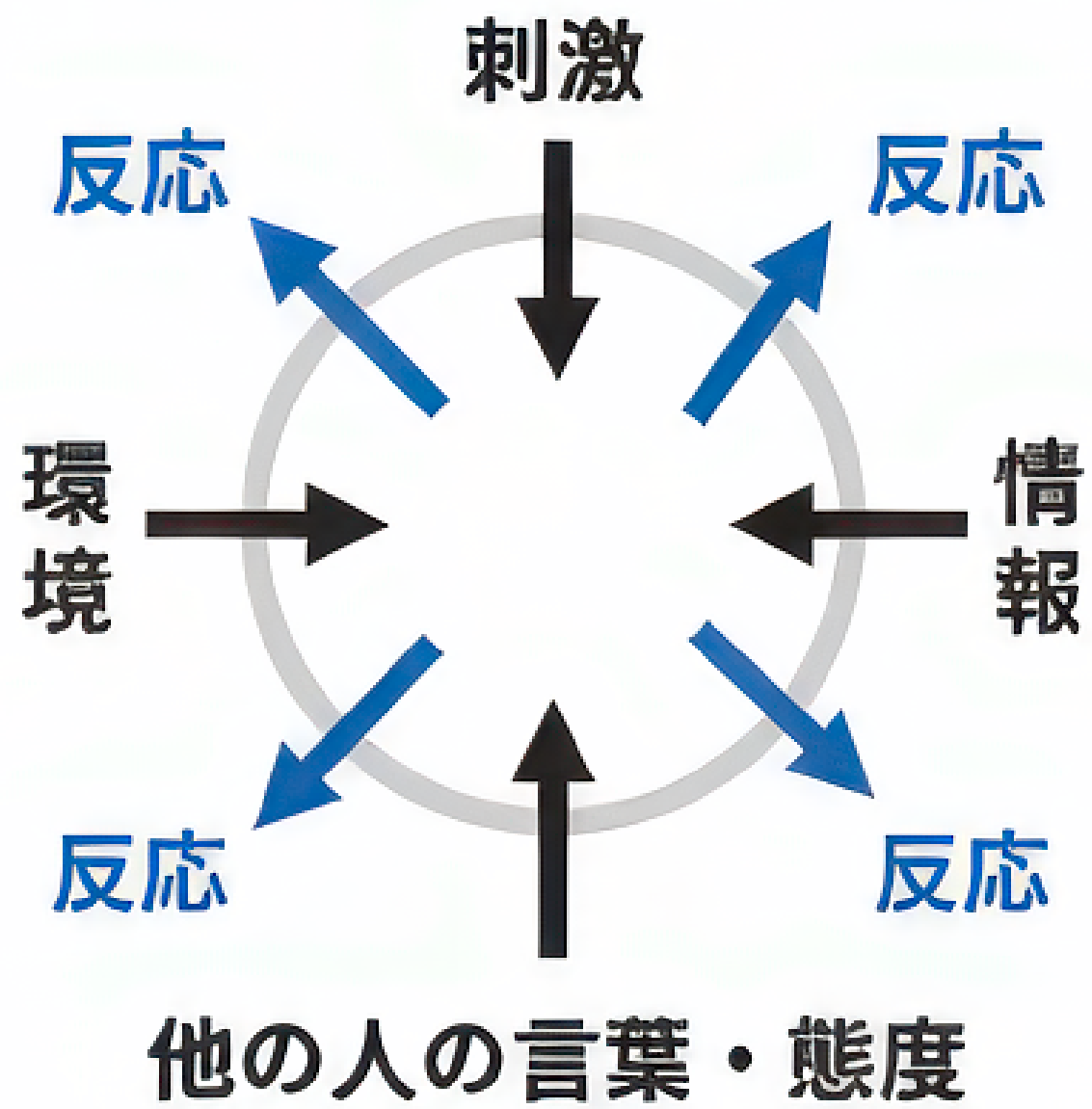
A. 意識の世界をパソコン・インターネットと同様のものとする



# すべての行動は自らの選択である

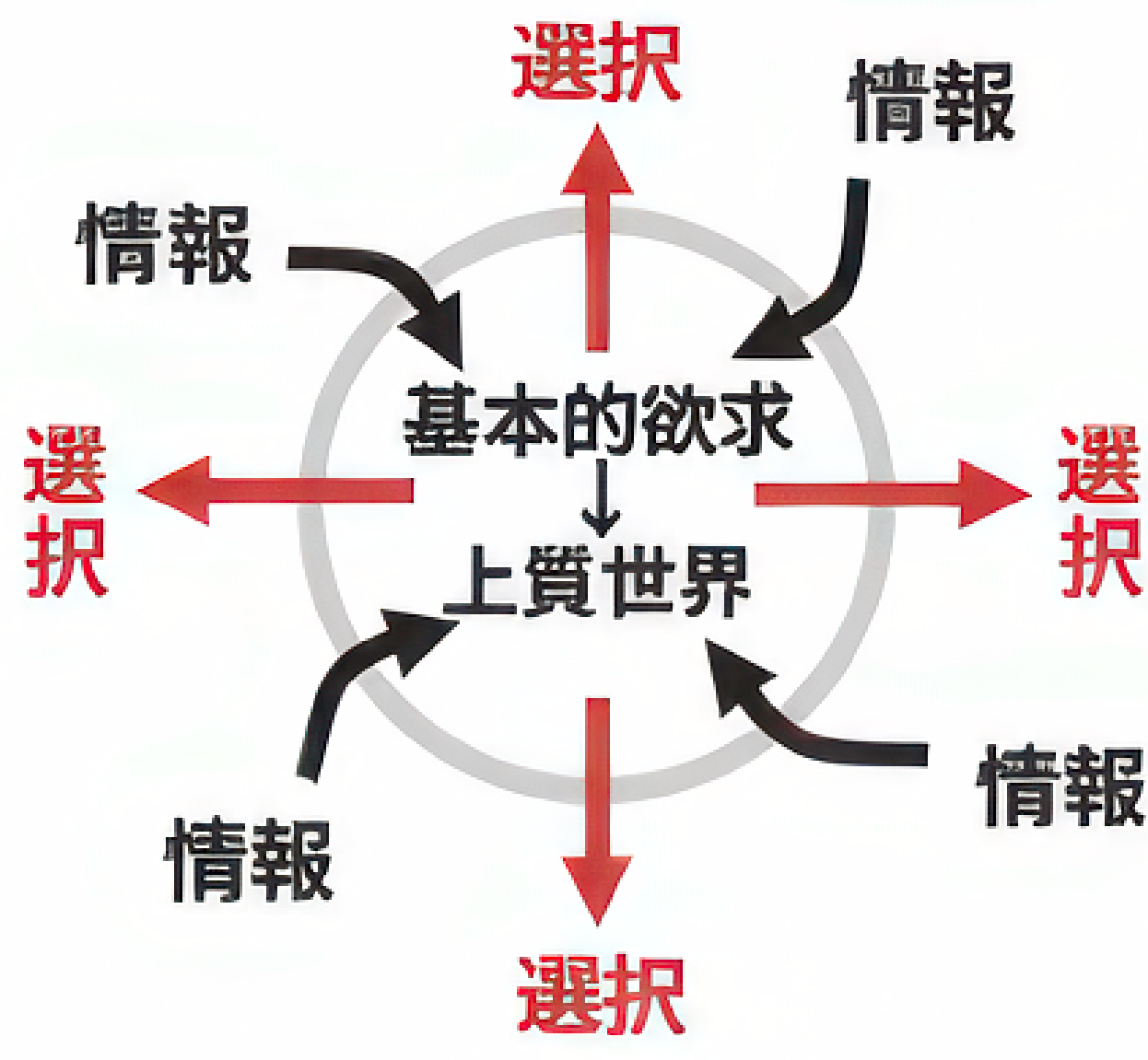
## 外的コントロール

### アウトサイドモチベーション



## 内的コントロール

### インサイドアウトモチベーション





# 5つの基本的欲求

**力** 貢献、達成、承認、競争

目標達成のために頑張る。  
認められたい、勝ちたい、  
役に立ちたい。

**自由** 解放、変化、  
自分らしさ

束縛されるのが苦手。  
自分のやりたいように  
したい。



**生存** 安全・安定、健康

安全・健康にこころがける。  
飲食、睡眠、運動。

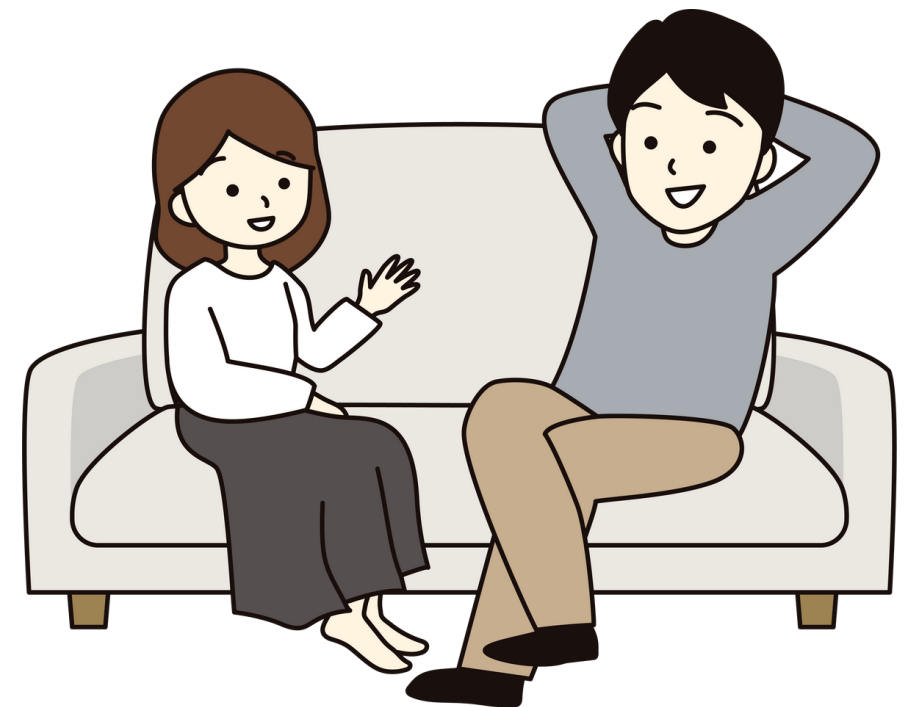
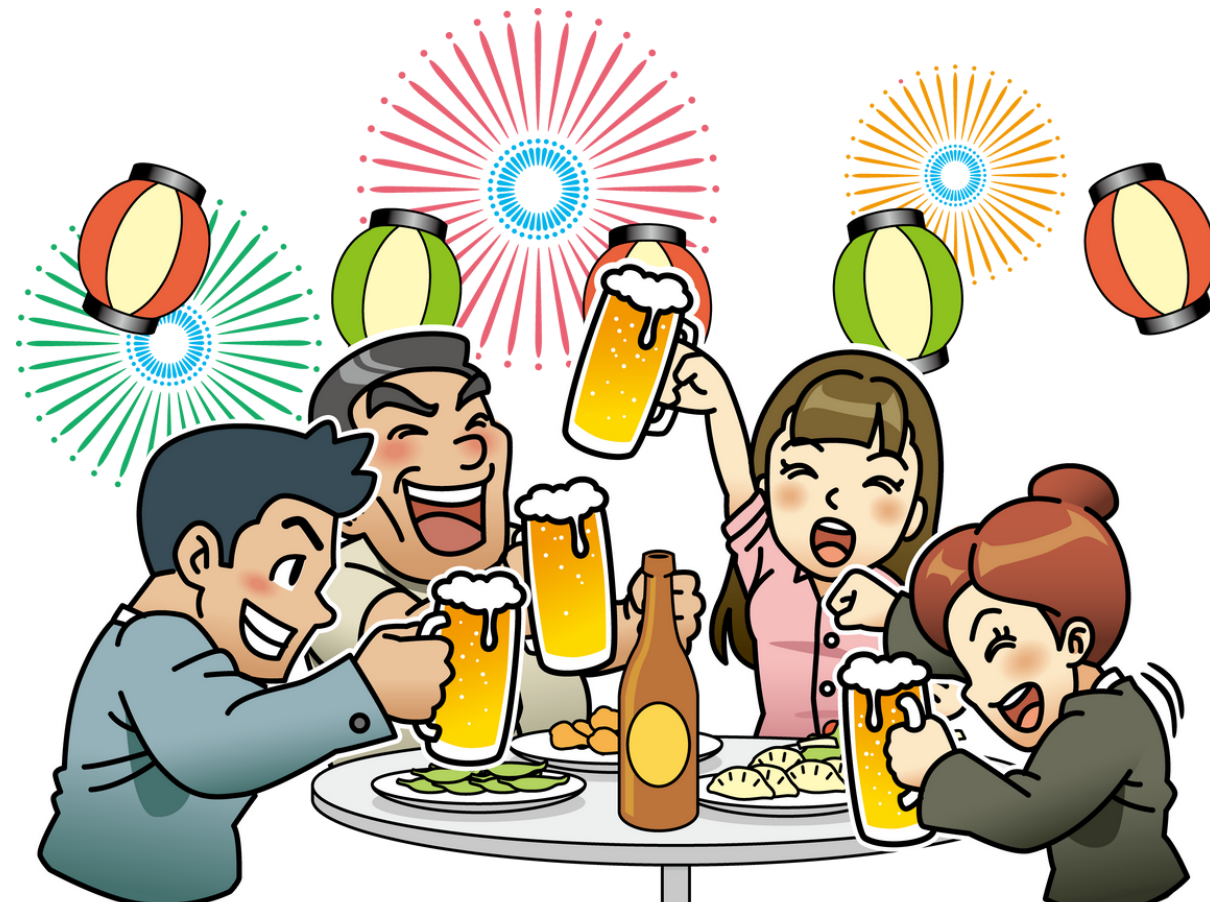
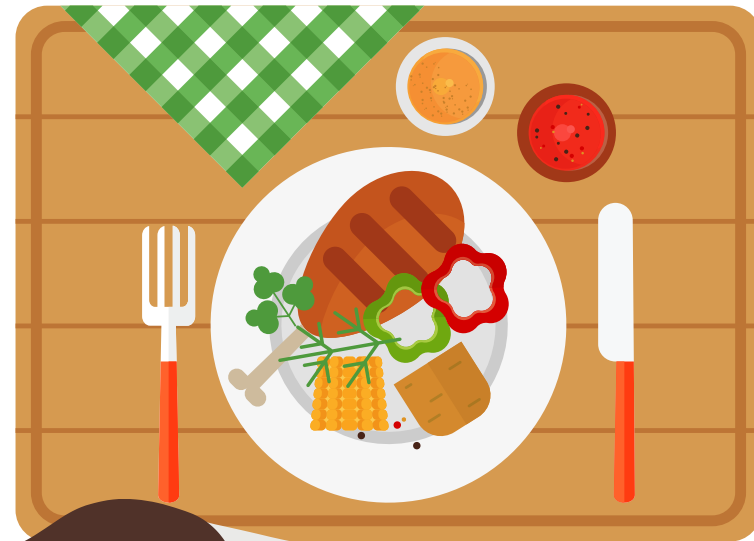
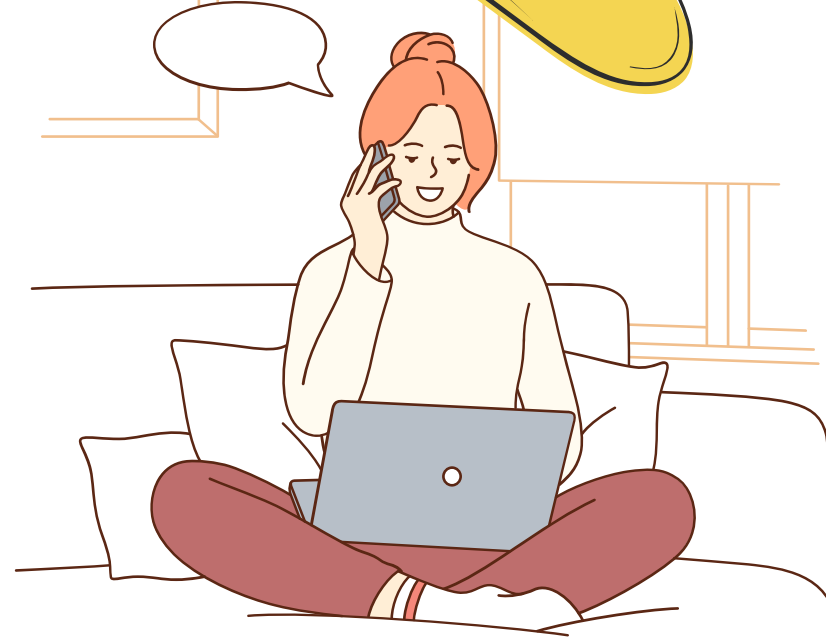
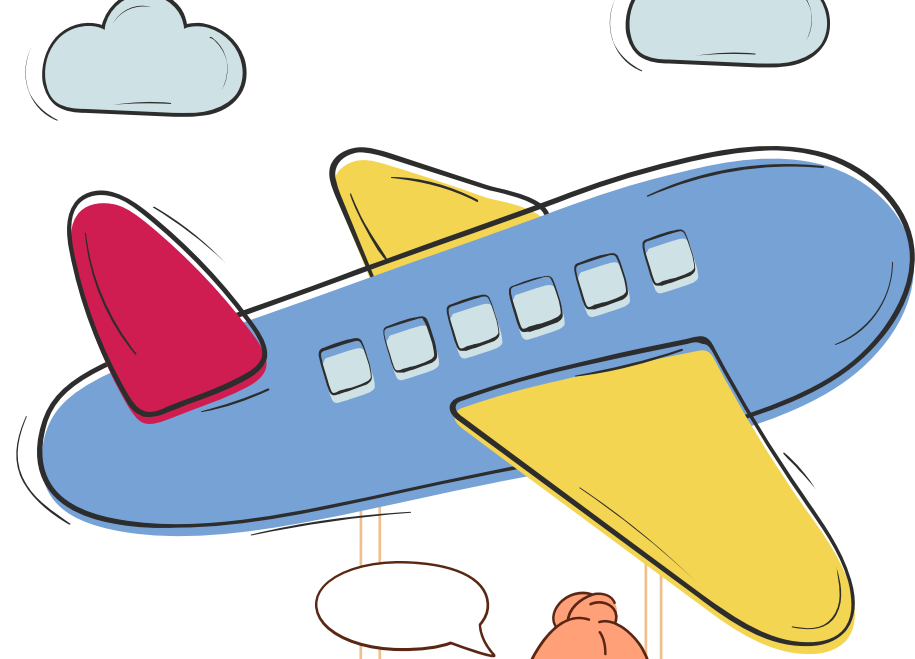
**愛・所属** 愛・所属

誰かと繋がっていたい。  
人の世話をやくのが好き。  
愛し愛される関係。

**楽しみ** ユーモア、好奇心、  
学習・成長、創造性

新たな知識、新しいことに  
積極的にチャレンジする。

# 上質世界





# ワーク①

自分はどの欲求が強そうですか？10段階で考えてみましょう。

それぞれの欲求の満たされ度合いは、どのくらいでしょうか？

えりの例

- **生存**： 7/10（100%）
- **愛・所属**： 7/10（100%）
- **力**： 5/10（80%）
- **自由**： 9/10（90%）
- **楽しみ**： 9/10（80%）

※時間が余ったら、

自分の上質世界も考えてみましょう。



補足：満たされていない人は問題行動をとりがちだけど、  
それすらも本人のなかでは最善の選択



## 2. エレメンツコード

林原琢磨さんが独自に開発した  
オリジナルツール。

「風・水・地・火」の  
4属性の性質について、

どんなエネルギーを  
どれくらい持っているかを  
診断するテスト。



<https://elementscore.jp/>

興味あることを  
突き詰める

火

専門性 本質 情熱 集中力 深める 言語化 自信 孤独 論理 差し込む 研究 怒り 鍛錬 こだわり 思考重視 自分との対話 クリエイション 正しさ 納得

風

結果主義 見栄 邁進 ハリと勢い 行動力 成功 焦り 衝動 放つ 直進 勝利 拡げる 積極的 刺激 短期的 リーダーシップ 実現する 目立つ 達成 1対多 ブランド

ビジネスで  
成功する

身近な人を  
大切にできる

地

プロセス重視 計画的 絞る 束縛 調整 規律 固定 1対1 繋げる 整理する 把握する 協調 安心 事務作業 長期的 マネジメント 説明する 気配り ファシリテーション 平穩 調和

水

感情優先 適応する 臨機応変 多対多 解放 思いついたら即行動 共感 好奇心 哀しみ 緩める フットワーク軽い 受け取る 傾聴 柔軟かい 包容力 飽きっぽい 直観

自分らしく  
楽しく  
生きる



### 3. バリュースフォーミュラ

魂の価値観に沿った生き方をしている時が  
パフォーマンスが一番高く生きられる。

幸せ度合い、人生の充実度合いも高い。

何かをやる際には、何をやるかではなくて、

(VFに沿った内容で) 何のためにやるかが重要。

本質 親密さ 具体化

共感 安定性 公正（フェア）

精神性+成長 生命+活動性

寛大(受容性) ケア



# ワーク②

自分のVFはそれぞれどのくらい満たされていますか？

より満たすためには、どうしたら良さそうでしょうか？

えりの例

- 本質：85%（すでに得ている情報をもっとアウトプットする）
- 親密さ：100%
- 具体化：50%（PC以外で手を動かす機会を増やす）
- 精神性+成長：80%（PCから離れる時間を増やす）
- 生命+活動性：50%（ぬかづけでも始めようかな.....）

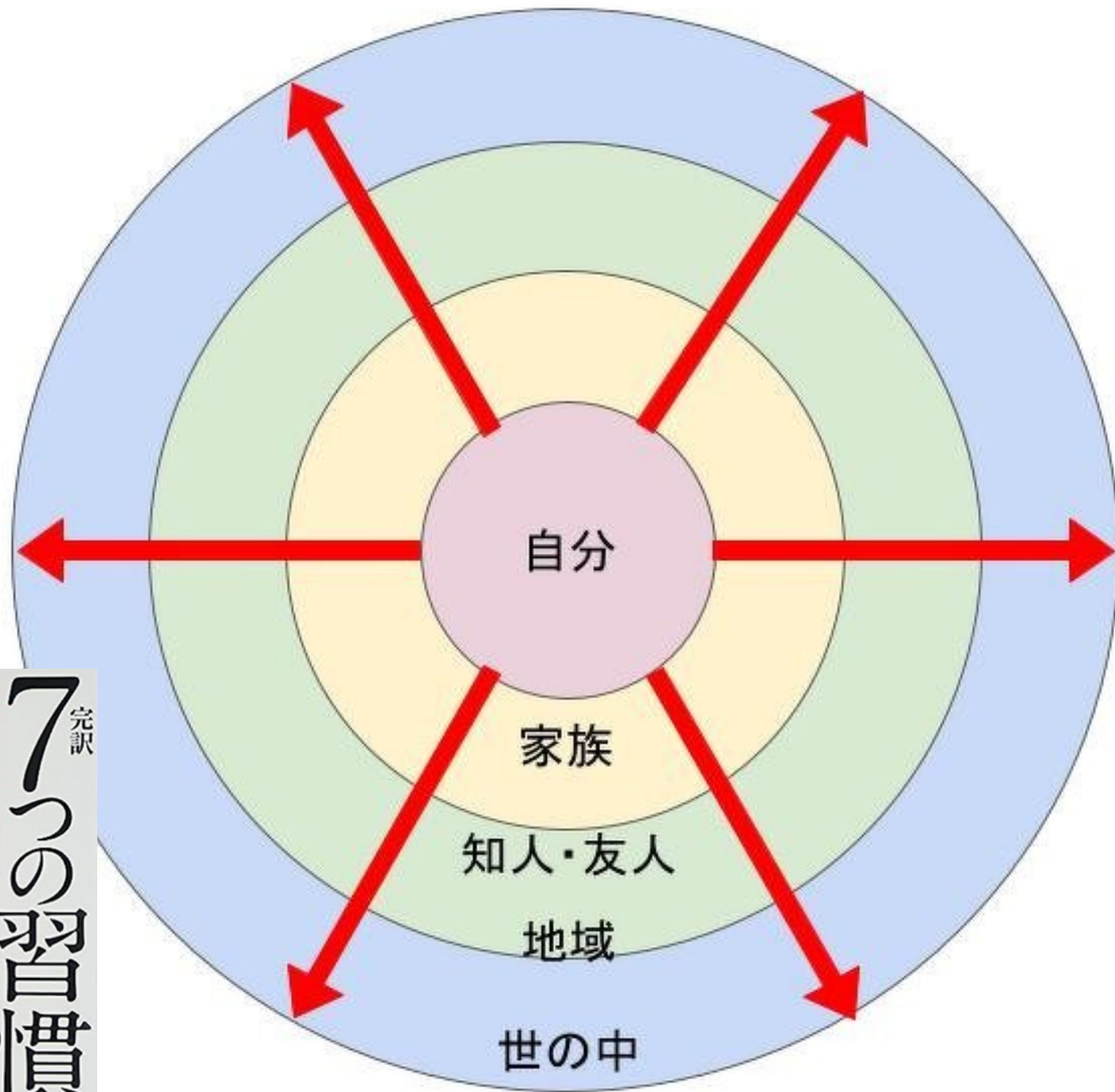
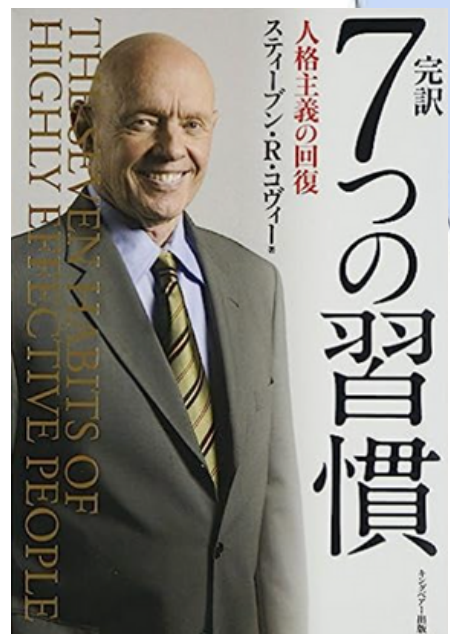




# 自己理解の手引き

1. 選択理論心理学
2. エレメンツコード
3. バリューフォーミュラ

この3つが共通して  
重要視していること、  
わかりますか？



自己理解と並行して、随時自分を満たしていくことが大切！  
(自分を理解していないとちゃんと満たせない)

要は...

自己受容し

自己理解を進め

自分を満たしていきましょう！

自己理解のためのエッセンスを次のページからご紹介！



# まとめ：自己理解を生かすために

1. 自己受容（クリアリング）
2. 自己理解（行動）
3. 自分を満たす（行動）