

A: ここまでの半年、どんなことが起こりましたか?

E: 今年あと半年、どんな時間にしたいですか?

今日のテーマ

今年1年を最高の1年にする。

B: 今年、うまくいったことは何ですか?

F: なんでも叶うなら、どんな10年後が理想ですか?

Q この会議が終わった時に、どうなっていたら最高ですか?

C: どんな気持ちの変化がありましたか?

G: 理想の10年後のために、今年できることは何ですか?

Q いつまでに、何をしますか?

D: 昨日までの自分に、どんな「ありがとう」を言いたいですか?

H: どうすれば、よりよい1年になりますか?

Q この会議で得たものや感じたことは、何ですか?

- ルール1: どんな答えも正解
- ルール2: どんな答えも「いいね!」と受けとめる
- ルール3: 答えが出なくてOK
- ルール4: 楽しむ

A: ここまでの半年、どんなことが起こりましたか？

今年も、半分が終わりそうです。ここまですり返ってみましょう。
どんなことがありましたか？ここまでの5大ニュースをつくるとしたら
なんでしょう？
振り返ってみることが大切です。何気なく過ぎていくことを振り返ることで
意識することができます。繰り返したり、改善したり、やめたり。
偶然を意識して起こせるようになるといいですね。

B: 今年、うまくいったことは何ですか？

ことし、うまくいったことも思い出してみましょう。
Aの質問とかぶる人もいれば、新しく思い出す人もいるでしょう。
人は、ダメなところ、欠けているところに意識が行きがちです。
時には、こうして「うまくいっている」に目を向けてみることも大切です。
うまくいったことが書けたら、次は、それを「もっとうまくいかせるには？」を
考えてみると、もっといいですね。

C: どんな気持ちの変化がありましたか？

今年、ここまですり、どんな気持ちの変化がありましたか？
いろいろと感ずることはあったと思います。
こんなことを大切にしよう。こんなことはもうやめよう。
いろいろな心の変化を思い出してみてください。
これも、無意識だったものを意識することで、大切に育てていきますよ。

D: 昨日までの自分に、どんな「ありがとう」を言いたいですか？

ここまですり、どんな時間だったにしろ、あなたは生きてきました。
望むことも、望まないことも、嬉しいことも、ツライことも、いろいろと
あったと思います。
ここまですり自分に、そつと「ありがとう」を言ってみましょう。
感謝するから、見えてくるものもありますよ。

E: 今年あと半年、どんな時間にしたいですか？

ここからは未来の話です。今年もあと半年あります。
残り半年が、どんな時間になったら最高でしょうか？
これを叶えたいな。こんなことを大切にしたいな。
思うことをすべて書き出してみてください。

F: なんでも叶うなら、どんな10年後が理想ですか？

もっと遠くの未来を想像してみましょう。
明日からの毎日が奇跡的に全てうまくいったとしたら、もし、なんでも
叶ってきたとしたら、10年後は、どんな状態になっているでしょうか。
今思う、最高の10年後を書き出してみてください。
過去から今を創るのもいいですが、未来から逆算して、今を創っていくのも
ステキなことですね！

G: 理想の10年後のために、今年できることは何ですか？

「F」で答えた理想の10年後。そこに少しでも近づいていくために
今年できることは何でしょうか。
小さな積み重ねが、理想の未来を創っていきます。
今年できることを考え、行動してみてください。

H: どうすれば、よりよい1年になりますか？

ここまですりすべての「答え」を見直してみてください。
それらを踏まえて、今年1年をよりよくするために、どうすればいいかを
かんがえてみましょう。
どんな考え方を、何を大切に、どんな行動をすればいいでしょう。
未来は、自分で創れます。一歩一歩進んでいきたいですね。

今日のテーマ

【解説】会議をより良くする。

Q この会議が終わった時に、どうなっていたら最高ですか？

Q いつまでに、何をしますか？

Q この会議で得たものや感ずたことは、何ですか？

- ルール1: どんな答えも正解
- ルール2: どんな答えも「いいね!」と受けとめる
- ルール3: 答えが出なくてOK
- ルール4: 楽しむ