

\(^ ▽ ^)/発見まんだら

この観の目的

\(^ ▽ ^)/のように日々生活や仕事ができたら、幸せだと思います。しかし、いつもそういう風に過ごせることは限りません。忙しさに追われて毎日を過ごし、ふと、自分はどんなことで\(^ ▽ ^)/になれるのか、わからなくなることもあるかもしれません。

ちなみに、\(^ ▽ ^)/は仮に「いきいきさん」と呼びます。しっくりこない場合は、「ワクワクさん」「ニコニコさん」「よしよしさん」など呼んで下さってもかまいません。

まず、「これまでに自分が\(^ ▽ ^)/になった場面」を思い出すことをしてみましょう。その場面を要素分解し、自分にとっての外せないポイントを探すのです。

ポイントが明らかになったなら、「今後自分が\(^ ▽ ^)/になれるような場面」を想像します。これによって、これからの生活や仕事をよりよくするためのヒントが得られるかもしれません。

進め方

- 1) まんだらの真ん中のマスに、これまでに自分が\(^ ▽ ^)/になった Work/Life の一場面を書きます（自分がわかっているだけで詳細に書かなくて構いません）
- 2) 周囲のマスに、1) の場面のどんな点が\(^ ▽ ^)/になるポイントなのか、要素分解して書きます（最大8コ）。
※「何かをすること」だけでなく、「何かをしないこと」が\(^ ▽ ^)/になるポイントということもあります。
- 3) インタビューシートを用いて、検討を深め、2) を加筆修正します。（2人以上で実施しているときは、相互にインタビューし合います。1人で実施しているときは、自問自答してください。）
- 4) 2) で書いたポイントのうち、自分にとって特に重要なものに☆印をつけます（いくつでも可）。
- 5) 下の欄に、4) で印をつけたポイントを備えた「今後自分が\(^ ▽ ^)/になれるような場面」を想像して書きます。
- 6) 余裕がある場合は、下の顔文字から気になるものを選んで、名前を付け、1) ~ 5) の手順でまんだらを作成してみましょう。

(ToT) (;^_^A (;°A°) (炎▽炎)
 \(*`^´)/ v(¯¯)v (*´▽`*) <(_ _)>