

わたしの種火

この観の目的

この観では自分のスキルや能力、人脈などこれまでの人生のなかで獲得してきた財産を棚卸しする観（ワーク）です。履歴書や職務経歴書の中にある実績・得意とするところはもちろんですが、何かを乗り越えてきたメンタルの強さといった内面の資産もあるでしょう。客観的に現在の自分がどれほどの資産を持っているのかを確かめることで、新たな何かを獲得する必要性を感じるのか、予想外にも安心して気持ちが楽になるのか、いずれにしても将来への戦略をたてる礎とすることを目的としています。

資産をたな卸しする観は以下の問いかけから始まります・・・

あなたは人生という旅路の途中にいます。（現世においては）生まれた瞬間に始まったこれまでの旅で幾多の経験を重ねたあなたは、さまざまな種火を獲得してきました。それらの種火は現在のあなたを助けるとともに、未来を照らし、将来直面する課題を解決する種火として生かされます。いま、旅に出て久しいあなたは、一休みしています。荷物をおろし、今自分にどれだけの備えがあるのか調べたくまりました。問われるがままに答えていった先に、新たな旅がスタートする予感を覚えながら、以下のことを思い出します。

この観に必要なもの

糊つき付箋紙

筆記用具

使い方

1. 「わたしの種火 ワークシート」と糊つき付箋紙を用意します。
2. 「わたしの種火 ワークシート」の中の「わたしは～～」で始まる文章を埋めるように
() に入る言葉を糊つき付箋紙に書き出します。

《種火を思い出すヒント集》

わたしが世の中を生き抜くためにもっているものは何だろう
慈悲や思いやり、困ったときに手を差し伸べてくれる存在は何だろう
わたしを解放してくれるものは何だろう
わたしを愛し、わたしが愛するものは何だろう
新たな旅を創造するものは何だろう
わたしが差し出し分かち合うことができるものは何だろう
わたしを喜ばせるものは何だろう

3. できるだけ具体的に書きます。(「友達」ではなく、叱ってくれる●●さん、新しい情報をも
ってきてくれる●●さん、など)

※個人検討の途中で他の人のアイデア出しに協力する意味で途中変わったもの数個ずつ共有
します。

4. 「胎蔵界 シート」を用意します。記入済の付箋紙を胎蔵界シートの中に貼っていきます。