

## みんなが味方

### この観の目的

現在の満たされない自分から、どうすればなりたい自分、ありたい姿に変わっていけるのか、その方法に気づくことがこの観の目的です。

これは、グループワークです。出来るだけ協力者を募って、お互いに良い知恵を出し合って壁を乗り越えてください。一人でやっても出来なくはありませんが、複数の視点から多角的に見る必要があります。

自分にできるベストと考えていることでも、他者からみればこんな風にもあんな風にも、出来ることがまだあるかもしれません。例えば、郵便を入れようとポストを探しても見つからず、諦めて「ポストがない〜！」と叫んだ時、声を聞いた友人が「あそこにあるじゃない」と指差してくれたりするものです。自分のやりたいことを開示すれば、教えてくれたり、一緒にやってくれたりする仲間が見つかるものです。自分では気づかなかったことを教えてもらうチャンスかもしれません。

勇気を出して、それを信頼できる人に伝えてみましょう。周りすべてが自分の味方で、自分がやろうとすることを全力で応援してくれたなら、こんなに心強いことはありません。どんなにか励まされることでしょう。現実にはそのような経験はなかなかできません。世間はアウェーです。であればこそ、全員味方のホームをワークで体験し、一歩踏み出す力と勇気をもらいましょう。

理想と現実のギャップに苦しんでいる人や、明確にこうなりたいという目標がある時にやってみていただきたいと思います。

### この観に必要なもの

自分以外に3人から7人までの力の良い協力者

色鉛筆や各色サインペン、はさみ、のり、ホチキス、輪ゴム、お面用のボール紙など

知恵を授けてくれる人は何かになりきって助言しますが、なりきったものの絵を描いてお面にしますので、そのために必要な工作の道具をひと通り、揃えておいてください。

## みんなが味方

### この観の前提

あなたは、現在なにかの障害や壁にぶつかり、ご自身のありたい姿からはかけ離れたところにいらっしゃいます。ご自分の現実と今の環境、そしてなりたい自分になることを邪魔している障害がなんなのか、足りないものはなんなのか、一つ一つ見極めていきましょう。

あなたには、あなたを応援してくれるたくさんの味方がいます。みんなで知恵を絞って、あなたをゴールへと連れて行ってくれます。

### 進め方

- 1) 自分が信頼できる人に声をかけてグループをつくります。出来れば3名以上、自分を含めて8名そろえば理想的です。
- 2) シートの真ん中に現在のご自分の状況、右下に目標（ゴール）を書いてグループのメンバーに配り、空いている7つの枠にゴールに達成するまでの道り（手順）を書き込んでいただきます。ご自身でもお書きになってください。出来ていないことを指摘（反省）するのではなく、すべて出来るものという前提で書いてもらってください。
- 3) 書き込んだシートを参考に、グループメンバーはだれかになりきって、枠ごとにあなたに力を授けます。なりきる対象が決まったら、それを絵で表現したお面をつくって、頭にかぶってもらってください。そしてあなたは、そのなりきった方々に目標達成の為に7つのマジカルパワーを授けてもらうのです。

たとえば、「わらわは弥勒菩薩なるぞ。そなたの望む姿となるために、誰とでも好意的関係を結べるコミュニケーション能力を授けよう。どのような窮地においても、そなたは相手の心をつかむことが出来るであろう。」といった感じです。もっとイメージをふくらませてドラゴンボールの「孫悟空」や、陰陽師「安倍晴明」等になりきっていただいてもよいかと思えます。

あなたのために超能力を授けるなり、環境を変えるなり、味方だから出来る助け舟を出してもらってください。わからないことがあれば質問して、なりきったまま答えてもらいましょう

- 4) 振り返りシートを作成します

観を通じて分かったこと、気づいたことをご自身でまとめておきましょう。

以上