人生で本当にやりたいことを見つける

才能発見ワークショップ

Vol.4 脱他人軸メンタル編(全4回)

～人の役に立てる強みを見つけよう～

焚き火たかじ

©焚き火たかじ

才能発見ワークショップ全４回

第1回 感情編

＋

第2回 時は金なり編

＝

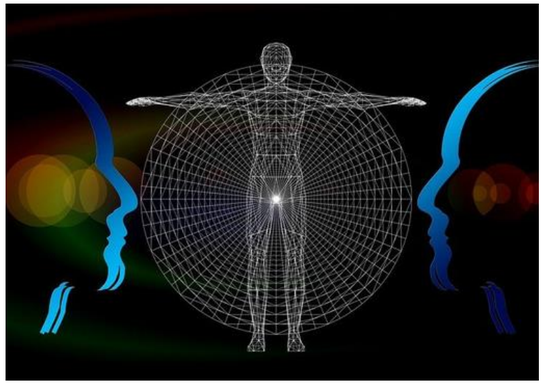
前編2回 好き＆得意な才能

第3回ディープ
インパクト編

＋

第4回 脱他人軸
メンタル編

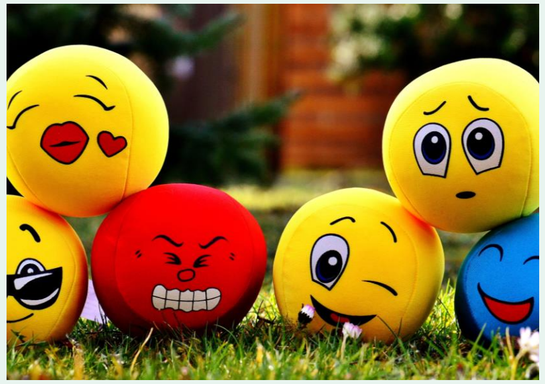
＝



後編2回 自分軸な才能

©焚き火たかじ

才能発見ワークショップ前編２回



第1回 感情編

＋

第2回 時は金なり編

＝

前編2回 好き＆得意な才能

©焚き火たかじ

才能発見ワークショップ前編２回

武器

＋

魔法の杖

＝

前編2回 好き＆得意な才能

©焚き火たかじ

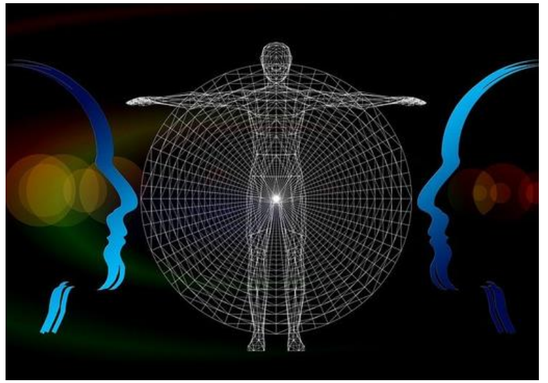
才能発見ワークショップ後編２回

第3回ディープ
インパクト編

＋

第4回 脱他人軸
メンタル編

＝



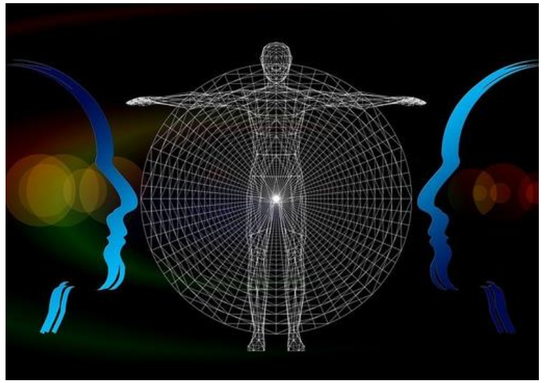
後編2回 自分軸な才能

©焚き火たかじ

才能発見ワークショップ後編２回

＋

＝



あなたが輝く方向性

心のサイドブレーキ解除

後編2回 自分軸な才能

©焚き火たかじ

才能発見ワークショップまとめ

記入日：

才能リスト

好き＆得意	自分軸

©焚き火たかじ

資格認定証：才能アドバイザー

坂田 卓哉様

あなたは一般社団法人日本ファーストコーチ普及協会の「才能アドバイザー認定プログラム」を修了されました。規定に基づき、才能アドバイザーに認定します。

「好き＆得意」な才能

わかりやすく伝える 数学 癒す
準備 笑顔 話を聴く 心理学 工夫
気づかい 愛をもって叱る 工作
感情移入

「自分軸」な才能

目の輝きと心のエネルギー

「クセ」

ありのままの自分を封印
他人ファースト　完璧主義

一般社団法人日本ファーストコーチ普及協会　代表理事 高比良純　2022年4月10日

2

S	M	T	W	T	F	S
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

2022 3 March

4

S	M	T	W	T	F	S
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 第3回	14	15	16	17	18 第3回	19
20 特別回（才能回収）	21	22	23	24	25	26
27 第4回	28	29	30 20時～ 第1回	31	1 第4回	2

3

S	M	T	W	T	F	S
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

2022 4 April

5

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1 第4回	2
3	4	5	6	7	8	9
10 予備日	11	12	13 20時～ 第2回	14 20時～ 第1回	15 予備日	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27 20時～ 第3回	28 20時～ 第2回	29	30

3

S	M	T	W	T	F	S
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

2022 4 April

5

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27 第4回	28	29	30	31	1	2
3	4	5 第4回	6	7	8	9
10 提出日 自分軸	11	12	13 20時～ 第2回	14 20時～ 第1回	15 予備日	16
17	18	19	20	21	22	23
24 授与式 BBQ？	25	26	27 20時～ 第3回	28 20時～ 第2回	29	30

4

S	M	T	W	T	F	S
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2021 5 May

6

S	M	T	W	T	F	S
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

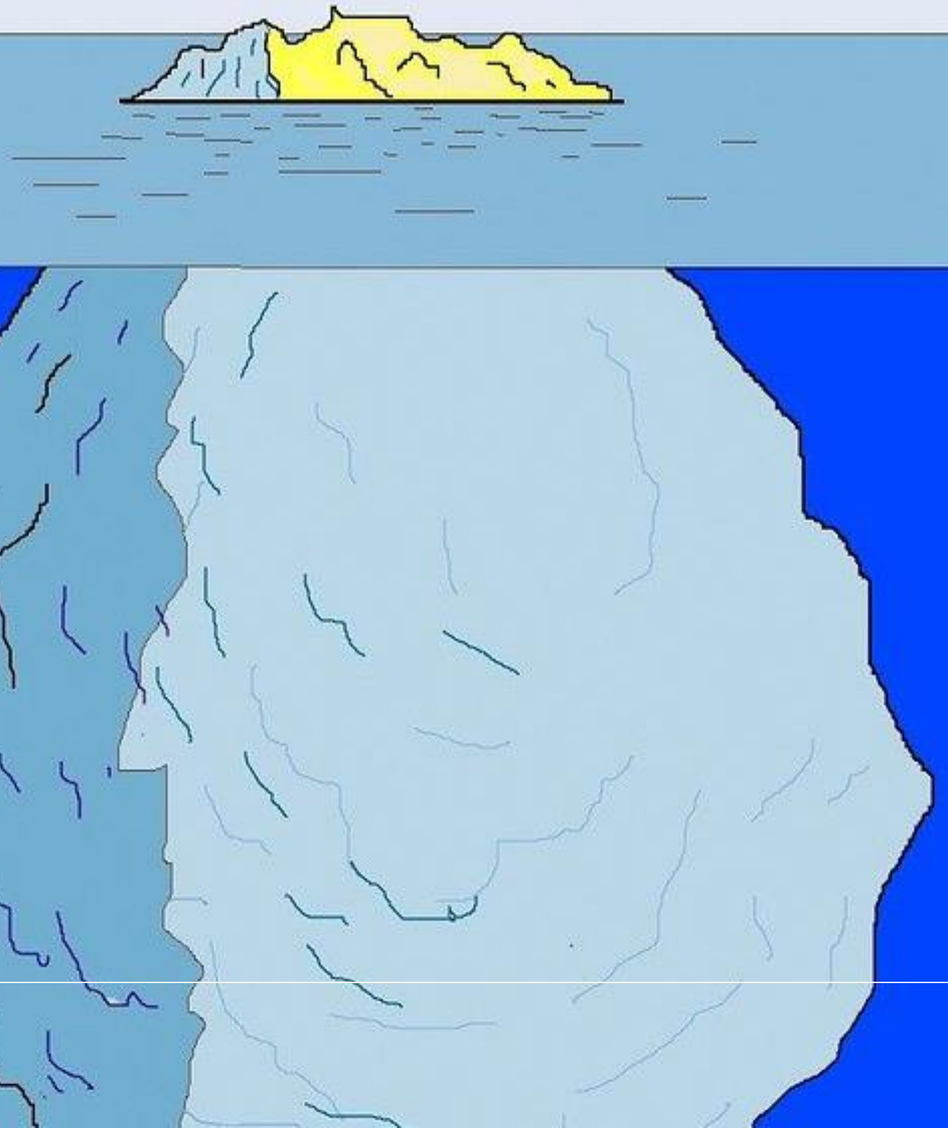
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 20時～ 第4回	12 20時～ 第3回	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 20時～ 予備日	26 20時～ 第4回	27	28
29	30	31	1	2	3	4

無意識VS意識
あなたを支配しているのは?

無意識

無意識VS意識は〇対〇？

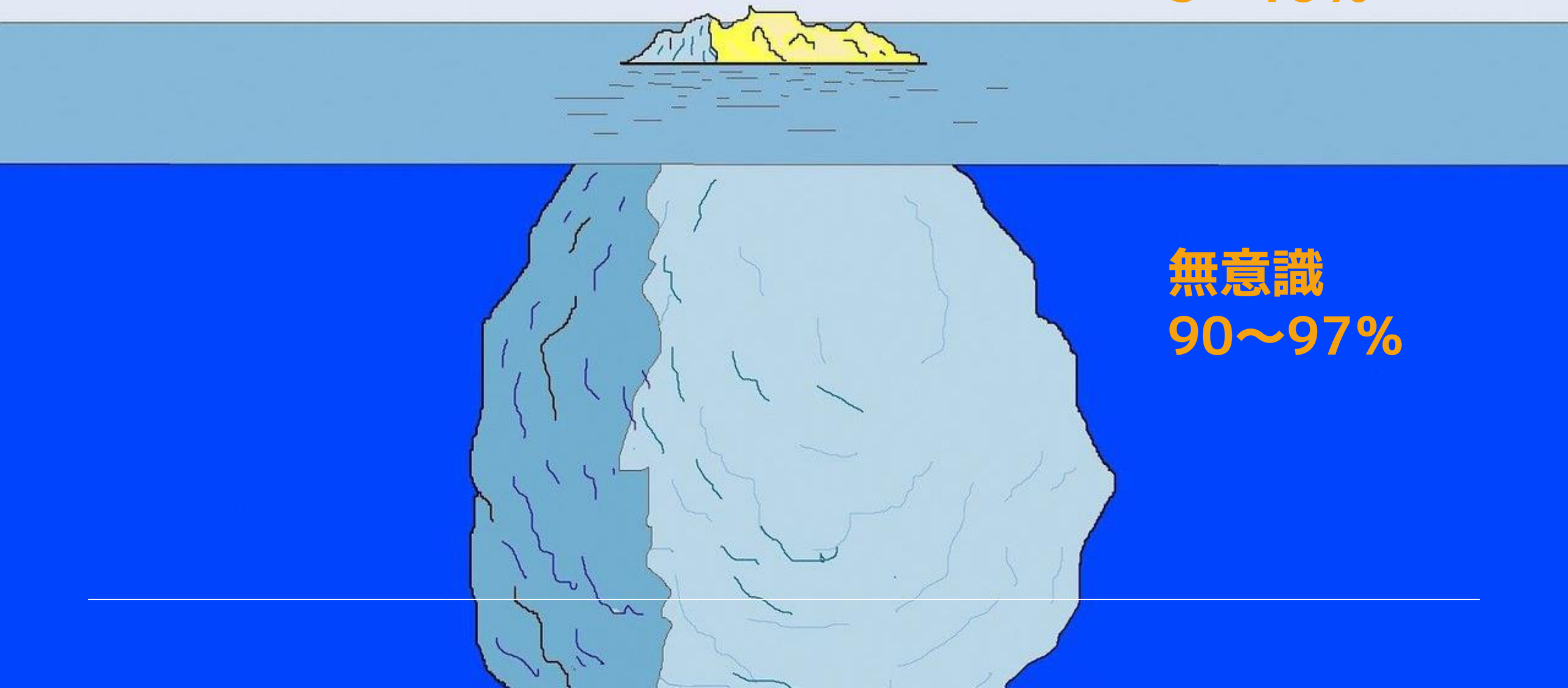
意識
3〜10%



無意識
90〜97%

無意識：意識＝10:1

意識
3〜10%



無意識
90〜97%

綱引きなら、こんな感じ

無意識：意識

意識
食べないで痩せるぞ

無意識
チョコはうまいぞ～

意識
食べないで痩せるぞ

無意識
チョコはうまいぞ～

意識
食べないで痩せるぞ

意識
勉強がんばるぞ！

無意識
ゲームは面白いぞ～

意識
勉強がんばるぞ！

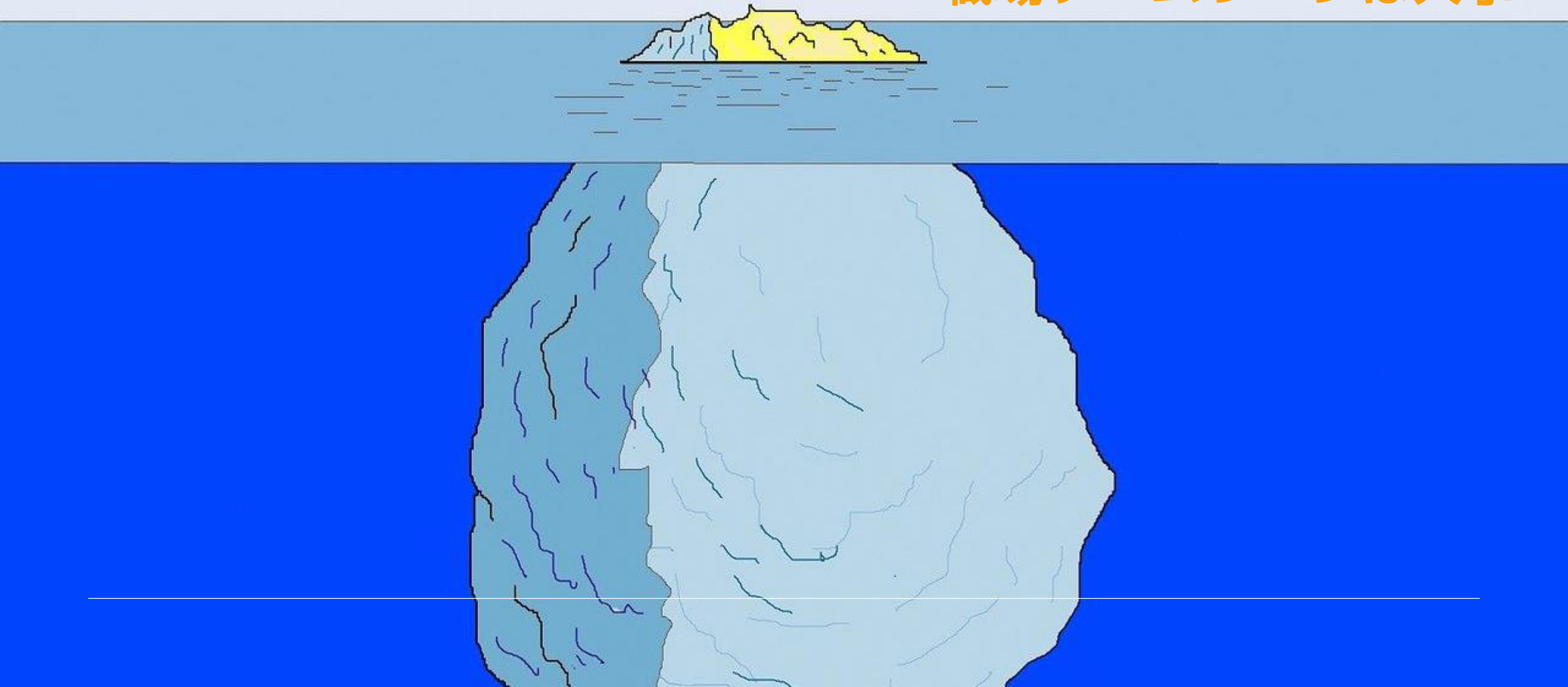
無意識
ゲームは面白いぞ～

意識
勉強がんばるぞ！

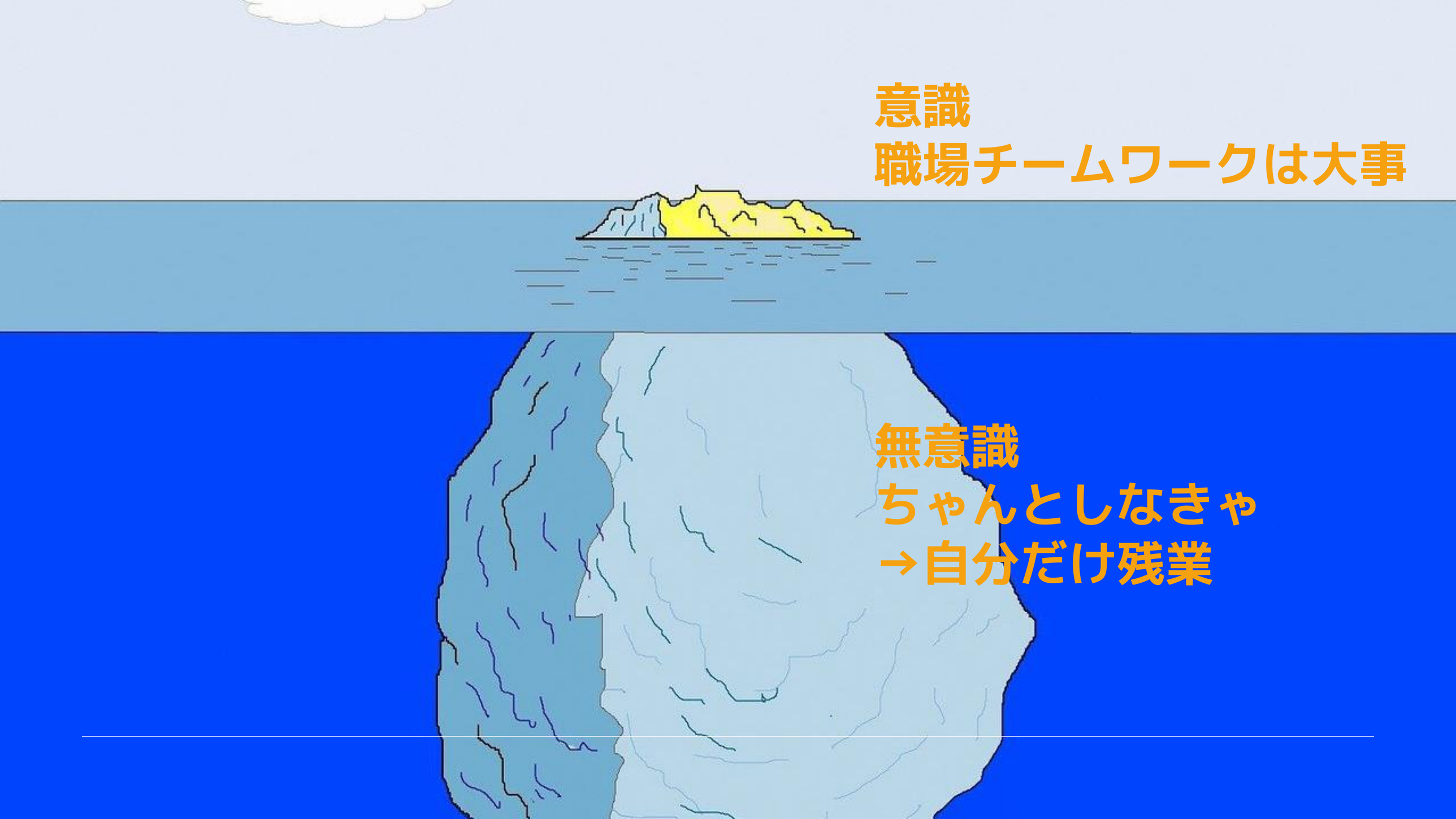
人は9割、無意識に支配されている

他人軸の正体も、無意識のクセ

意識
職場チームワークは大事

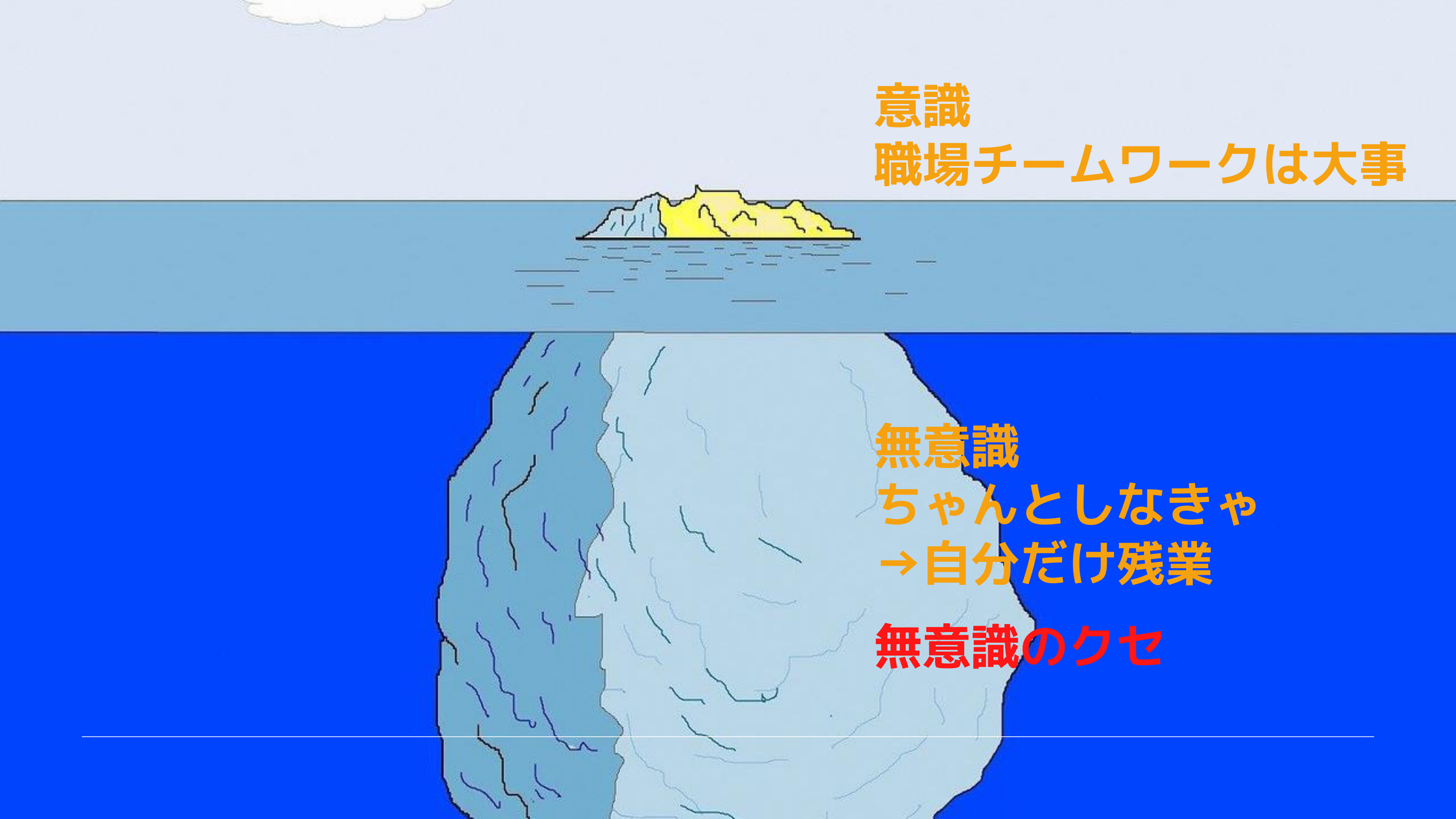


意識
職場チームワークは大事



無意識
ちゃんとしなきゃ
→自分だけ残業

意識
職場チームワークは大事

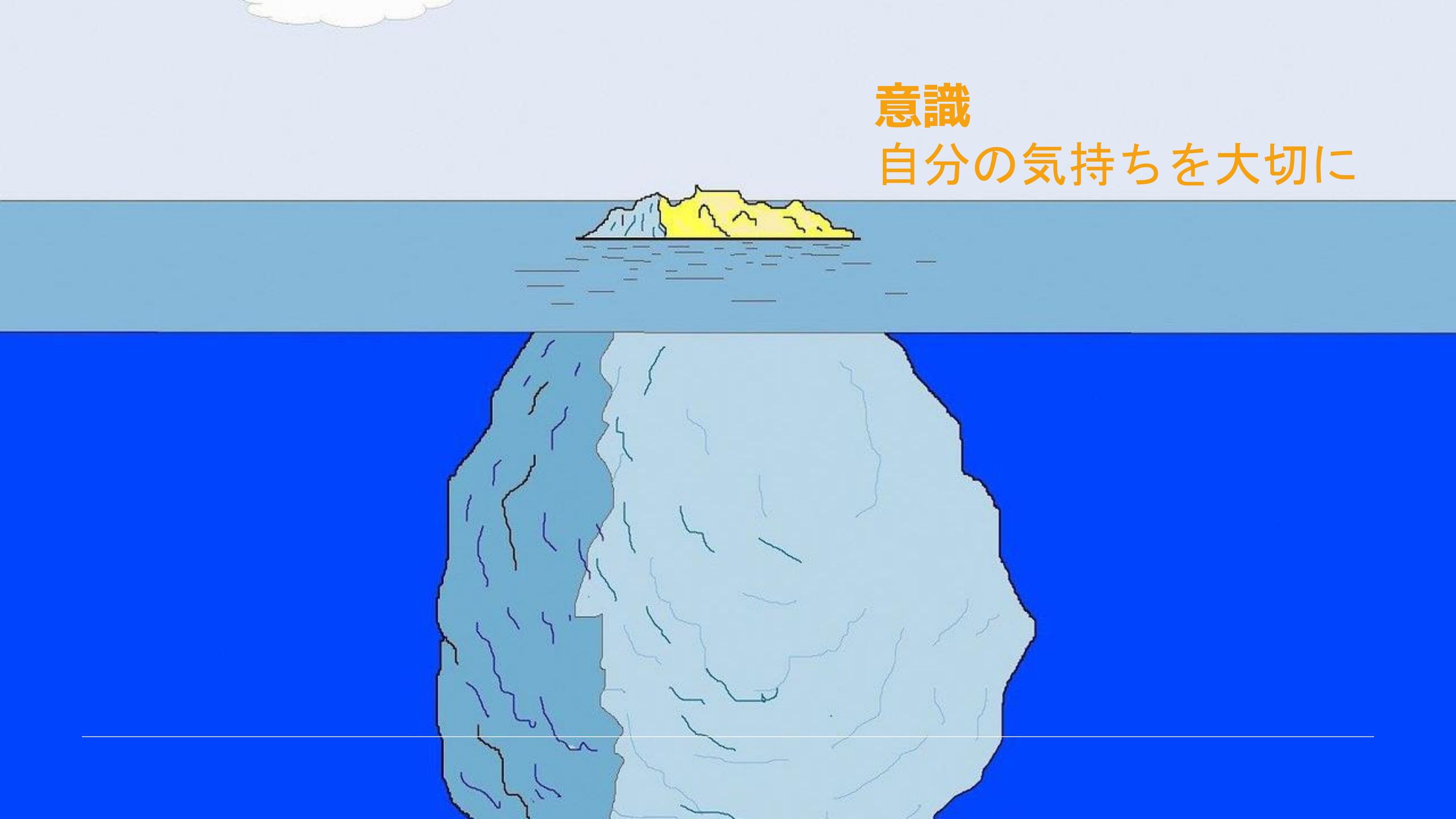


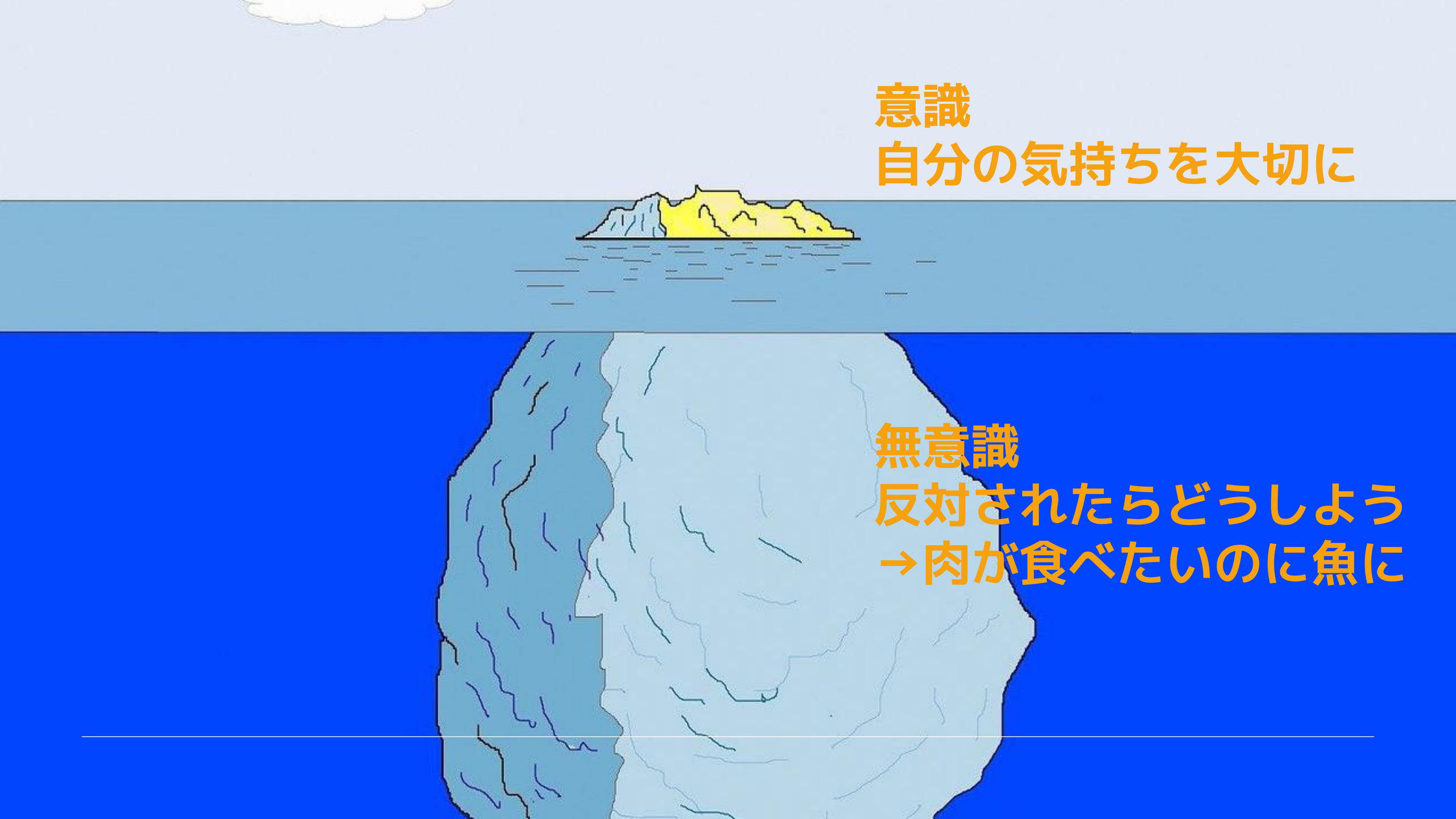
無意識
ちゃんとしなきゃ
→自分だけ残業

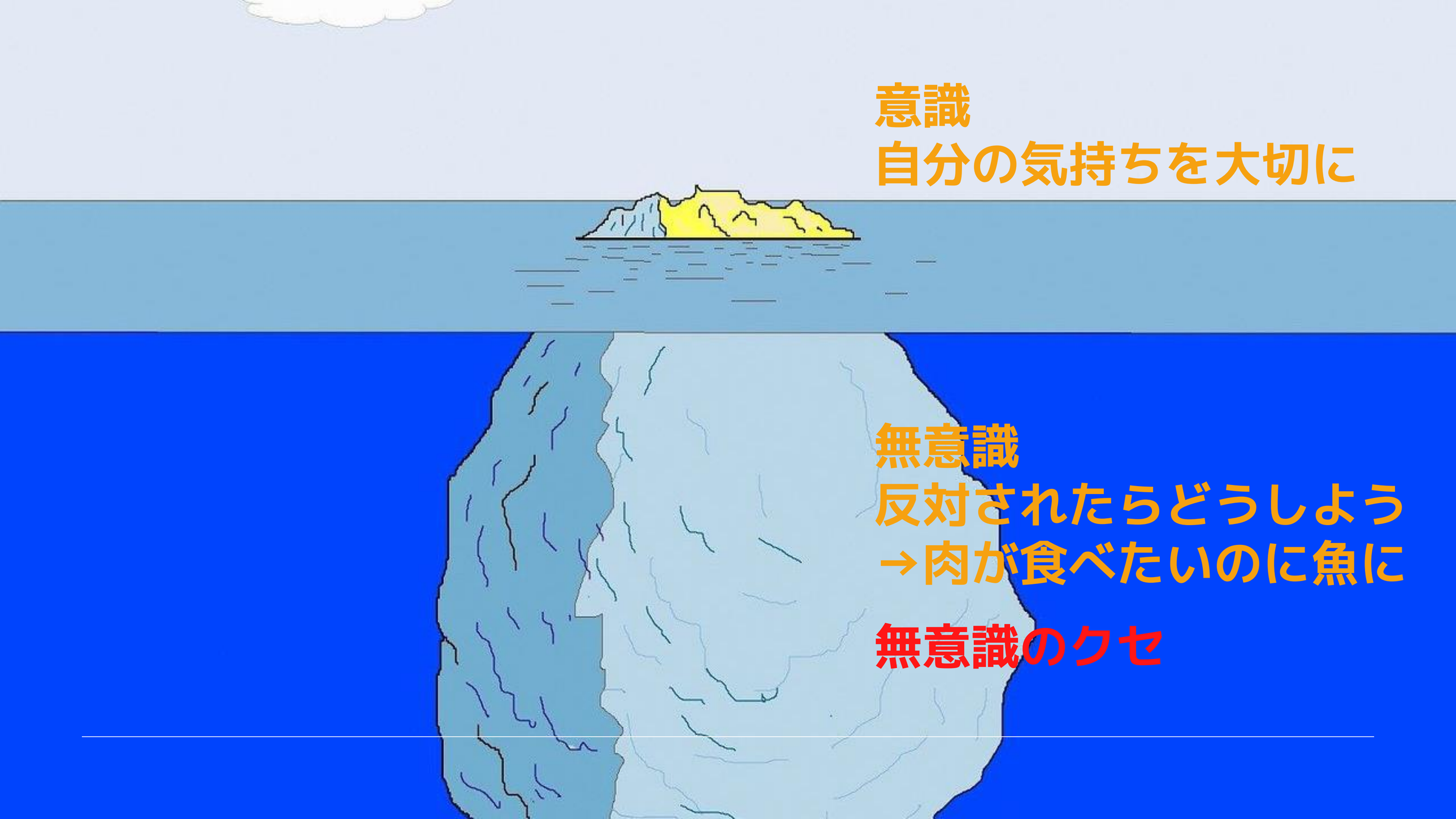
無意識のクセ

意識

自分の気持ちを大切に



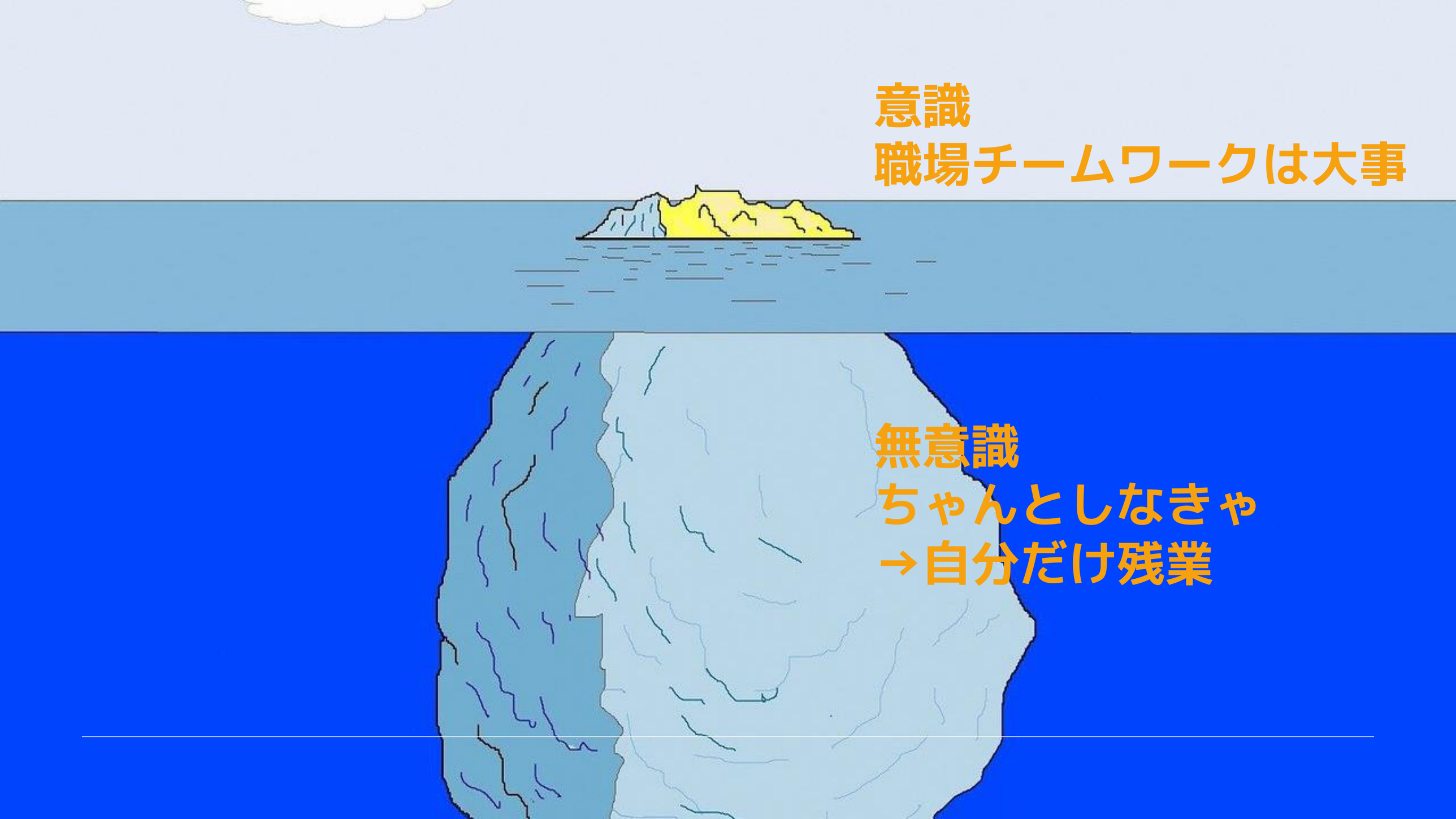

意識
自分の気持ちを大切に
無意識
反対されたらどうしよう
→肉が食べたいのに魚に


意識
自分の気持ちを大切に
無意識
反対されたらどうしよう
→肉が食べたいのに魚に
無意識のクセ

あなたの無意識のクセを見つけよう

自分の無意識のクセに気づくと…

意識
職場チームワークは大事



無意識
ちゃんとしなきゃ
→自分だけ残業

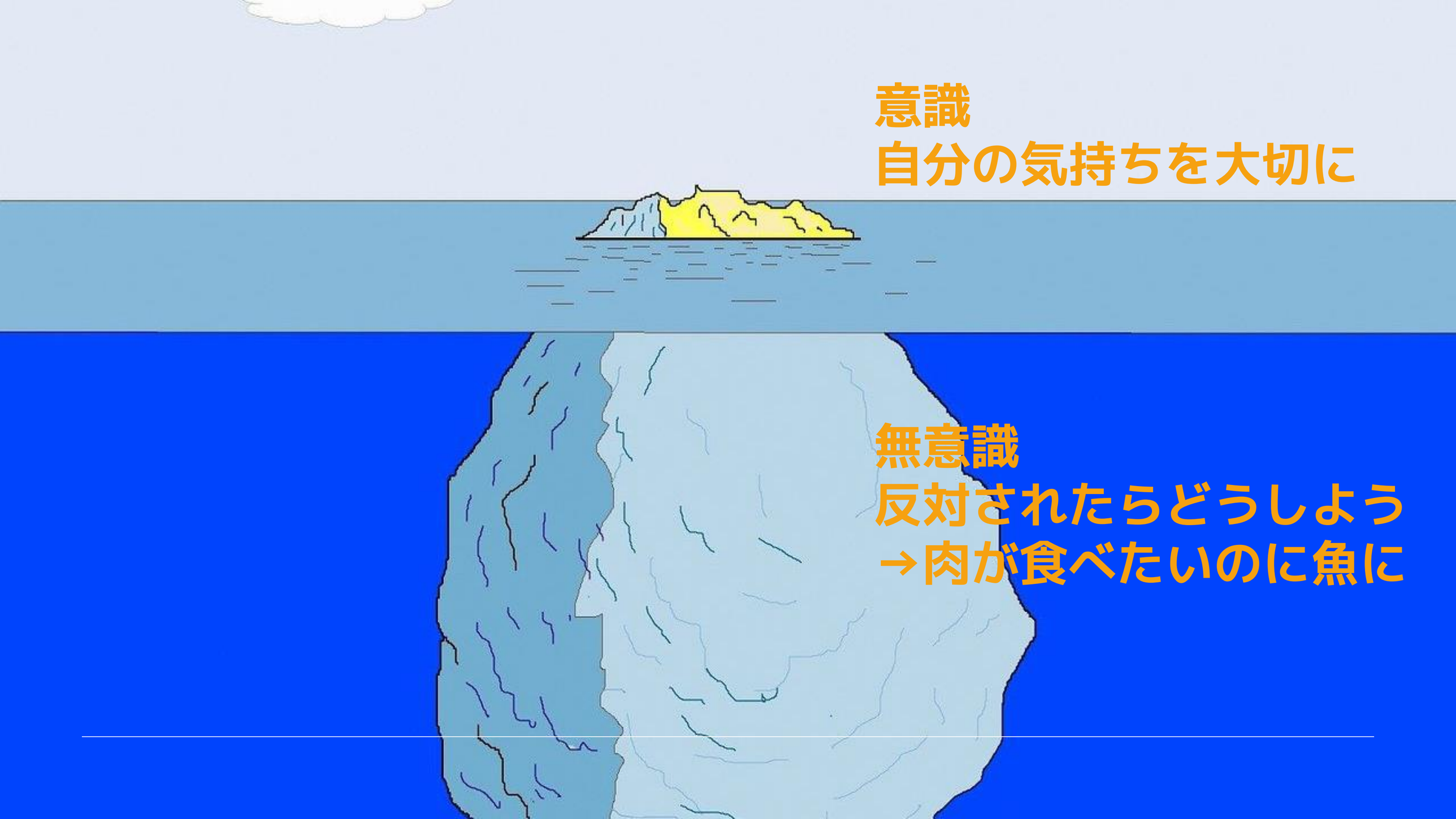
クセでてるよぉ～

「ちゃんとしなきゃ」
が出てるよぉ～

私の苦手な業務で
これじゃ間に合わない。
誰かお願いできませんか？

私に任せたまえ

良かった〜〜


意識
自分の気持ちを大切に
無意識
反対されたらどうしよう
→肉が食べたいのに魚に

クセでてるよぉ～

「他人ファースト」
が出てるよぉ～

わ、わたし、
肉が食べたい！

肉いいわねぇ〜〜
ファミレスにしましょ

肉って言ってもいいんだ。
意見が違ってもなんとかなる

ブレーキに気づくだけで、じょじょに解除していける

思っていることを
伝えられるようになる

チャレンジしてきたことが
やっと実現する

考え込んでたことが
相談できるようになる

頑張ってきたことが
認められるようになる

躊躇していたことを
はじめられるようになる

できない→できる

なぜそんなクセを
持ってしまったのか？

繰り返してきたから

だれにでも
必ずあるもの

人生のブレーキになってたら問題なだけで、生きていく上で必要なもの

あなたのクセ
一緒に見つけていきましょう

1～10点で点数をつけていく

クセ１

自分にダメだし

自分にダメ出し

- **責任がこわい**

  仕事をまかされたくない
  手を挙げてと言われると、目をそらす

- **ミスが気になって仕方ない**

  小さなミスを1日中気にして落ち込んでいる

- **いつも負けないよう気を張ってる**

  過剰に見栄をはったり、自信満々にふるまっているので、帰るとドッと疲れる

自分にダメ出し

- **否定されてきた**

  オマエには無理だ
  そんなこともできないのか

- **自信がない、自分にはできない**

  わたしには無理、とすぐ思いがち

クセ２

ありのままの
自分を封印

ありのままの
自分を封印

- **SNS疲れする**

  他人のイキイキした投稿を見ると嫌な気分になり、凹んでしまう

- **他の人が評価されても喜べない**

  私だって頑張っているのに…
  あの人に比べて私は…

- **他人と自分を比較してしまう**

  人からの評価が過剰に気になる
  期待されると、無理してしまうことも

ありのままの
自分を封印

- **理想を押し付けられてきた**

  ありのままを認めてもらえなかった

- **兄弟・同級生と比べられてきた**

  お兄ちゃんはできたのに
  〇〇くんは満点だった

クセ３

思考停止

思考停止

- **決められない**

  どれを選ぶか決められない。メニューを決められない。優柔不断。グズグズしている。

- **やりたいと思ってるのにしない**

  海外に行きたいのに、いつまでも行けない。ダイエットばかり考えてるのに、痩せない。

- **自分の意見が言えない**

  君はどう思う？と聞かれると、答えに困る

思考停止

- **自分が決めない方がうまくいく**

  なんでも決めてもらって育ったから、考えないクセがついている

- **自分の意見は聞いてもらえなかった**

  あなたはいいの、あっちいってなさい、と自分の意見を大事にしてもらえなかった

- **しょうもないウソにすぐ騙される**

  友達がからかって言ったウソにまで騙される
  悪い男にも騙される

クセ４

他人ファースト

他人ファースト

- **肉が食べたいのに、反対が怖い**

  この人はそう思っていなかったら、どうしよう？「私、なんでもいいよ」

- **主張が強い人にイライラ・モヤモヤ**

  みんながいるのに、なんでそんなことを言えるの？嫌な思いをしている人がいるんじゃないかな。

- **手伝って！と言えない**

  結局1人で遅くまで残業する。遠慮してしまう。

他人ファースト

- **自分が何をやりたいかわからない**

  主張をしなさすぎて、自分の気持ちがわからなくなってしまった。やりたいことがわからない

- **長男・長女に多い**

  一番上だから、家の経済状況や、親の忙しさを理解して、自分が犠牲になってきた。

- **イヤ！と言えない**

クセ５

謙虚・謙遜

謙虚・謙遜

- **褒められても、受け取れない**

  過剰な謙遜、ソワソワ落ち着かない

- **理想のパートナーに引け目を感じる**

  付き合っても、長続きしない

- **リーダーにされると断る**

  同期ばかり出世していく

謙虚・謙遜

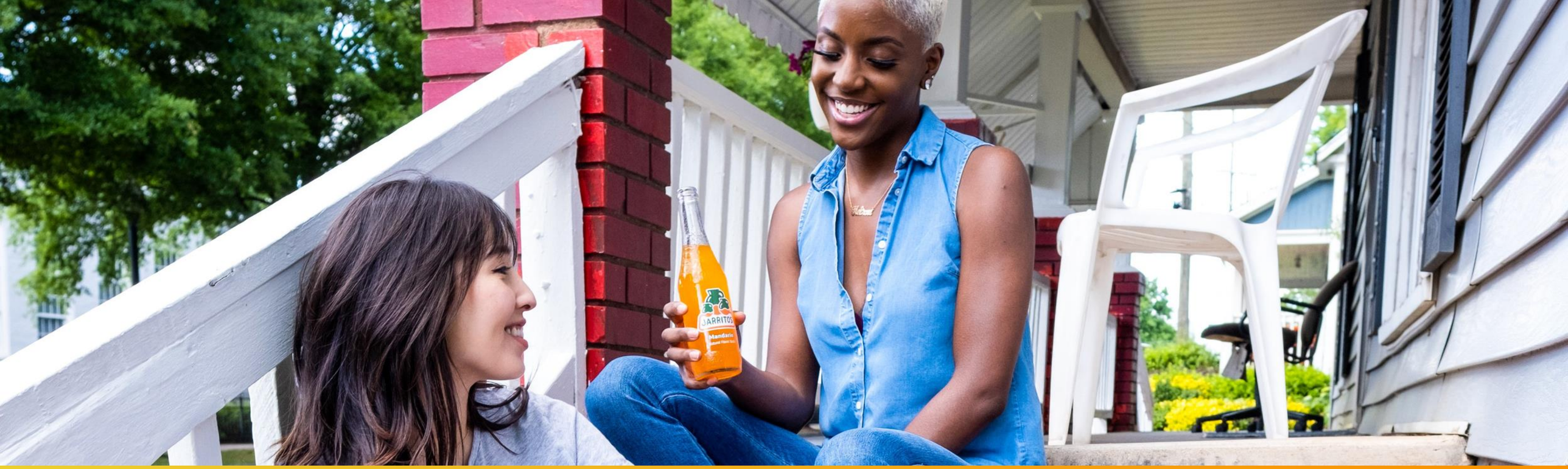
- **商品がいいのに売れない**

  相手の欲しいを受け取れない。自分の良さをアピールできない。

- **自分はこんなもの**

  自分はその評価には値しない

  これ、厄介です。お母さんと和解しましょう。



ちょっとブレイク

5分で感想をシェアしましょう

クセ６

出ない杭

出ない杭

- **達成間近に失敗する**

  目標体重まであと少しで、リバウンド。旅行の資金を衝動買いで失う。

- **責任ある立場になると失敗する**

  キャプテンになってから、遅刻ばかりする。レギュラーになると、ケガをする。

- **本番に弱い**

  決勝戦の前に事故る。契約前に失言して破談する。チャンスボールで空振りする。詰めが甘い。

出ない杭

- **目立って叩かれた経験**

  テストで100点をやっかまれた。先生にほめられて仲間外れにされた。ゲームで勝ったら不機嫌になられた

- **ペットボトルを最後まで飲み切らない**

  少しだけ残すクセがあります

クセ７

石の上にも三年

石の上にも三年

- **会社にいいようにされている**

  ボーナスなし、給料未払いを飲む。出世を約束するから、と言われるもぜんぜん変わっていない

- **ぜんぜん結婚してもらえない**

  いつまでこの関係を続ければいいの…

- **誰もやりたくない仕事に手を挙げる**

  そして後悔する。人の分まで頑張るが、年収はあがらない

石の上にも三年

- **がまんは美徳**

  小さいころから、がまんを褒められてきた。「わがまま言わないで偉いね」

- **実際、根性がある**

  めちゃくちゃ強い人でもある。サバイバルになると生き残る。

クセ８

他人が怖い
裏切られる

他人が怖い
裏切られる

- **人付き合いが苦手**

  仲良くなれない。距離感が縮まらない。親密になりそうになると、自分から遠ざかる。沈黙が苦手

- **人に仕事を任せるのが苦手**

  信用できないので、自分で抱えてしまう

- **信用したいが、裏切られる**

  だから結局、ひとりでいることを選ぶ

他人が怖い
裏切られる

- **人を見る目がないことも**

  人を遠ざけてきたので、普通なら信用しない人も信じてしまう。

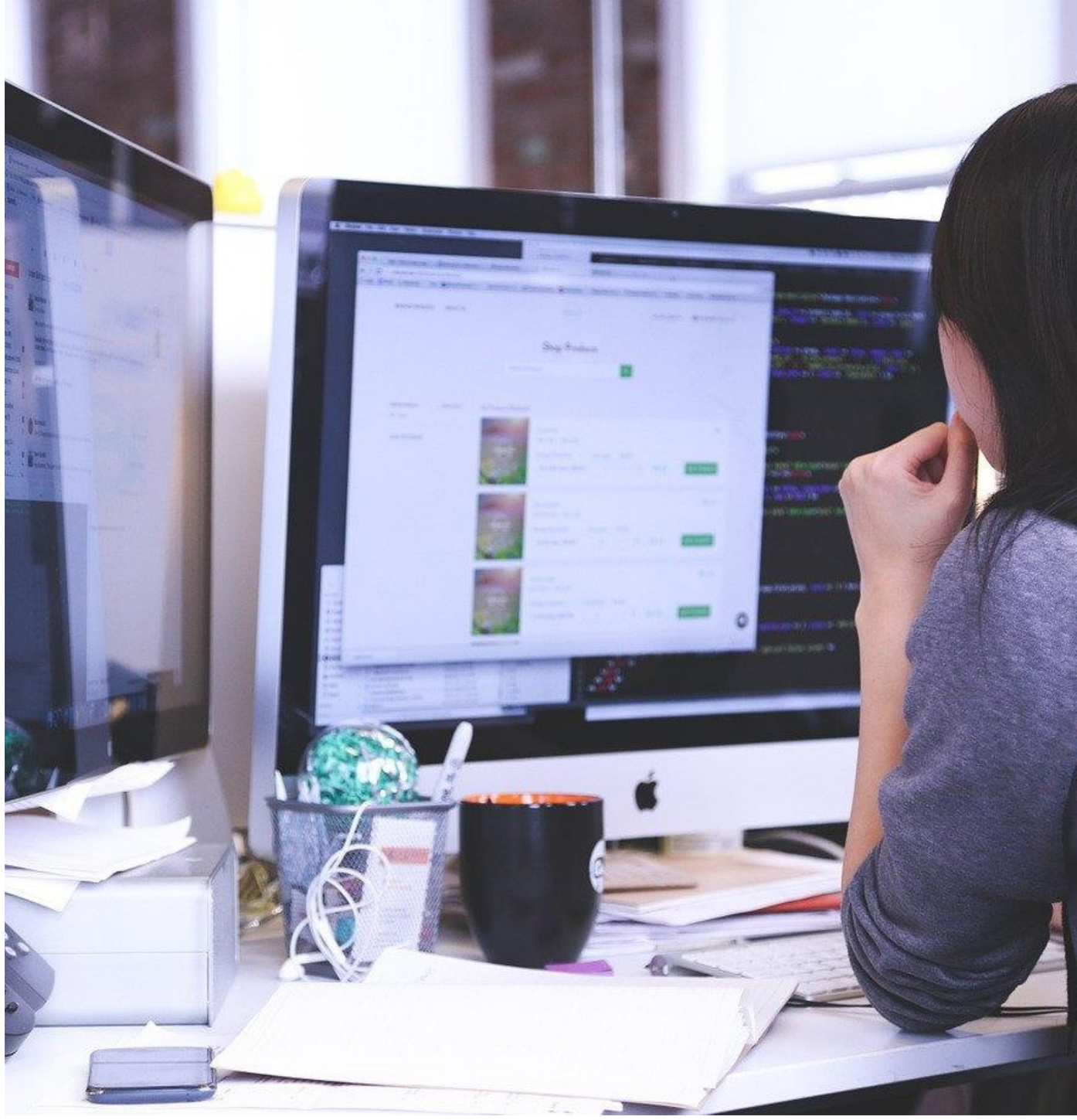
- **対人関係で突然傷ついた経験**

  大好きな人が、突然態度を変えて怖い思いをした。
  大好きな祖父母が亡くなって悲しい思いをした。

  101回目のプロポーズ状態

クセ９

ちゃんとしなきゃ



ちゃんとしなきゃ

- **ぜんぶ自分で解決**

  分別があるように見える。人に頼るのが苦手で自分だけ残業してしまう。

- **すぐ助けを求める人にイライラ**

  なんてわがままなの。大人なんだから、それぐらい自分でできるでしょ。

- **面倒見がよく、気を遣える**

  でも、面倒ばかり見ていつも損をするし、人のことばかり気にして自分が楽しめていない

ちゃんとしなきゃ

- **大人として自立している**

  要領の良い人は卑怯に、自由にふるまう人は子どもに思えてしまう。

- **過剰にいい人でいようとする**

  じぶんがちゃんとしなきゃいけない環境で育った。

クセ１０

幸福恐怖症

幸福恐怖症

- **休みが苦手、ボーっと出来ない**

  長い休みや遊びが心から楽しめない。くつろいで何もしないと罪悪感がある

- **幸せが続くと怖い**

  いいことが続くと落ち着かない。そんなわけがないと思っている。

- **わざわざ苦労しようとする**

  たいへんな道をわざわざ選んで、やりがいや達成感を得ようとする。疲れているのに休めない。

幸福恐怖症

- **何かしていないと不安**

  満たされていないから、なまけることに罪悪感。いつか悪いことが起こるんじゃないか。

- **幸せになったら、不幸を呼び寄せる**

  結婚→不倫。上場して脱税→逮捕。人気絶頂→スキャンダルで失脚。親の苦労や不幸そうな姿を見て育った。自分だけが幸せになっちゃいけない。

ちょっとブレイク

5分で感想をシェアしましょう

クセ１１

完璧主義

完璧主義

- **なかなか行動しない**

  アカウントを作ったけど、始めない。道具を買ったけどやらない。

- **ぜったいに失敗したくない**

  失敗がこわい。失敗したと思われるのが怖い。慎重になりすぎる。

- **子どもや部下が育たない**

  ダメなところばかり見て、ぜんぜん任せない。

完璧主義

- **プレッシャーの中育った**

  絶対に合格しなさい。あんなところでミスするとは。昨日教えたのに、もう忘れたのか。

クセ１２

早くしなきゃ

早くしなきゃ

- **いつも最後にバタバタする**

  時間に余裕があったのに、なぜか最後に焦っている。いつも何かに追われている。

- **ギチギチにスケジュールを組む**

  詰め込みまくって、遊びが無い。旅行に行くとずっと忙しい。

- **人がついてこない**

  のんびりしている人にイライラする。早いことが良いことだと思っている。

早くしなきゃ

- **失敗しがち**

  急ぐことでミスを繰り返す。単に焦っているだけ。

- **時間がもったいから早く！で育った**

  せっかちな環境で育った。決められてないのに、あと1時間で〇〇までしなきゃ、とか言いがち。

クセ１３

おもてなし

おもてなし

- **人の気持ちが気になって仕方ない**

  だれかのヒトコトや、一挙手一投足が気になって寝られない。怒らせたかも、嫌われたかも…

- **気になりすぎてSNS投稿できない**

  これをあげたら、誰かを傷つけてしまうのではないか、と考えすぎる。

- **その場は楽しいのに、後で心配**

  笑ってたけど、ホントはつまらなかったんじゃないかな？あの時の、あの人の表情やしぐさが…

おもてなし

- **サービス精神のある両親**

  仕事を休んで手伝う父、てんこもりの料理でもてなす母、お客さんが来ると燃える家庭

- **自分は我慢して人を喜ばせる**

  喜ばせなければならない、自己犠牲をはらってでも、という義務感をもっている。

クセ１４

努力至上主義

努力至上主義

- **口癖は「がんばります」**

  休日出勤おてのもの。でも成績は普通。がんばらないと結果はでないと思っている。

- **ブラックな環境にいる**

  これぐらい普通、と考えがち。人より頑張るのがデフォルトになっている。

- **懸賞やくじで当たった記憶がない**

  楽して稼ぐのは悪。だから記憶から消し去る。投資にはぜったいに手を出せない。恐ろしいもの。

努力至上主義

- **努力以外の解決策を考えない**

  棚からぼたもち、他力本願がダメだとおもっているので、愚直にしかできない。ドM体質。

- **スパルタに耐えた経験**

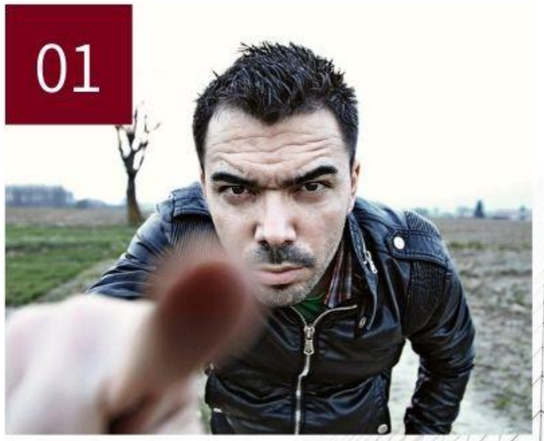
  努力そのものに過剰な価値を置いている。幸せのために努力しているはずが、つらいことをしていれば良いという勘違いを信じてしまっている。
  努力中毒。

ちょっとブレイク

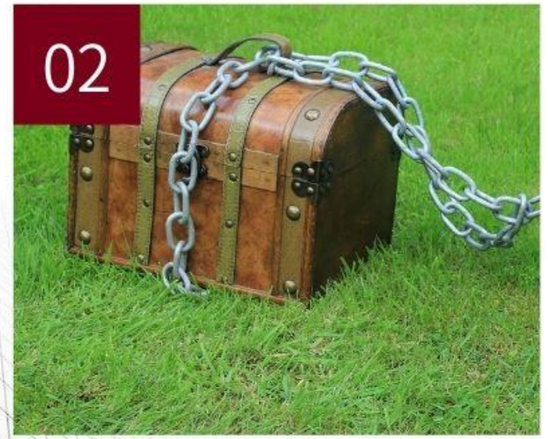
5分で感想をシェアしましょう

14のクセ(1~7)

クセ出てるよぉ～



自分にダメだし



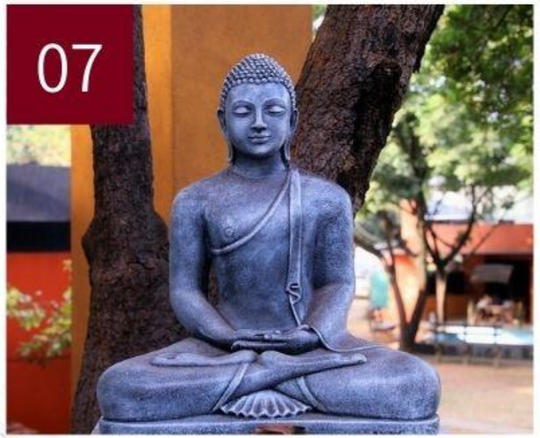
ありのままの自分を封印

思考停止

他人ファースト

謙虚・謙遜

出ない杭



石の上にも三年

14のクセ(8~14)

クセ出てるよぉ～

他人が怖い　裏切られる

ちゃんとしなきゃ

幸福恐怖症

完璧主義

早くしなきゃ

おもてなし

努力至上主義

あなたのクセ
ベスト３は何ですか？

自分のクセを知りましょう（１～５）

（時間があれば）
発表会をしましょう

友達だったら、知っていてあげたらいいね

ブレーキを解除する方法
その１

クセでてるよぉ～

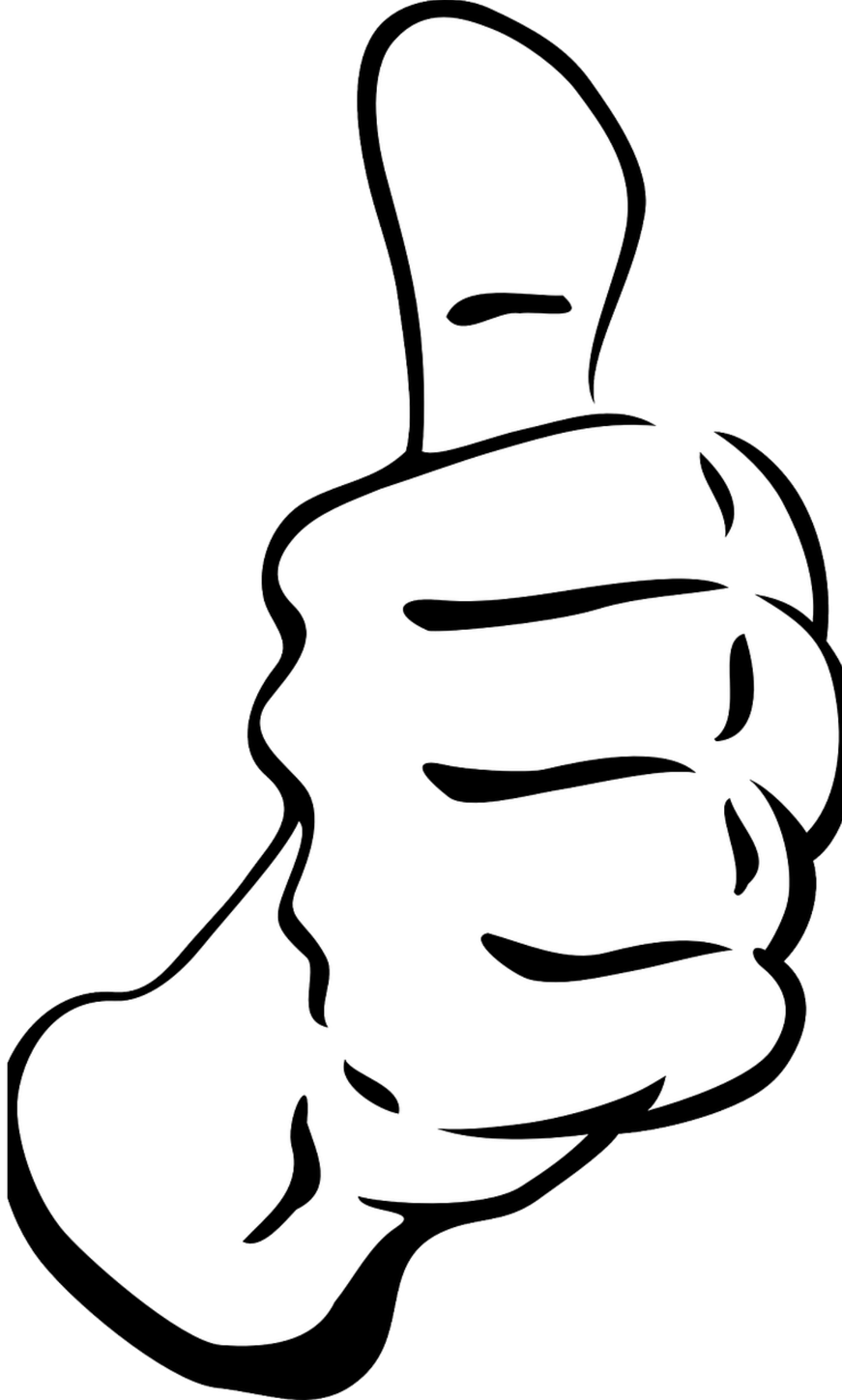
「ちゃんとしなきゃ」
が出てるよぉ～

クセでてるよぉ～

「他人ファースト」
が出てるよぉ～

特定した時点で、
ブレーキは外れていく

短所は
なくそうとするのではなく、
理解することが大事。



“

「助けてください」と
言えたとき、
人は自立している。

by安冨歩（経済学者）

©焚き火たかじ

ブレーキを解除する方法
その２

朝晩の
メンタルケア

by心理学
by脳科学

このメンタルケアは例えるなら…

無料の栄養ドリンク

朝：窓をあけてヤッター

期待感→チロトロピン→5感が鋭くなる

夜：良かった（吸う）＆ありがとう（吐く）

満足感→ドーパミン→疲労回復

ブレーキを解除する方法
おさらい（３アクション）

その１
クセでてるよぉ～

「ちゃんとしなきゃ」
が出てるよぉ～

その１
クセでてるよぉ～

「他人ファースト」
が出てるよぉ～

その２

朝：窓をあけてヤッター

期待感→チロトロピン→5感が鋭くなる

その３

夜：良かった（吸う）＆ありがとう（吐く）

満足感→ドーパミン→疲労回復

“

苦しみ、悲しみは
人生の花だ

by坂口安吾（作家）

©焚き火たかじ

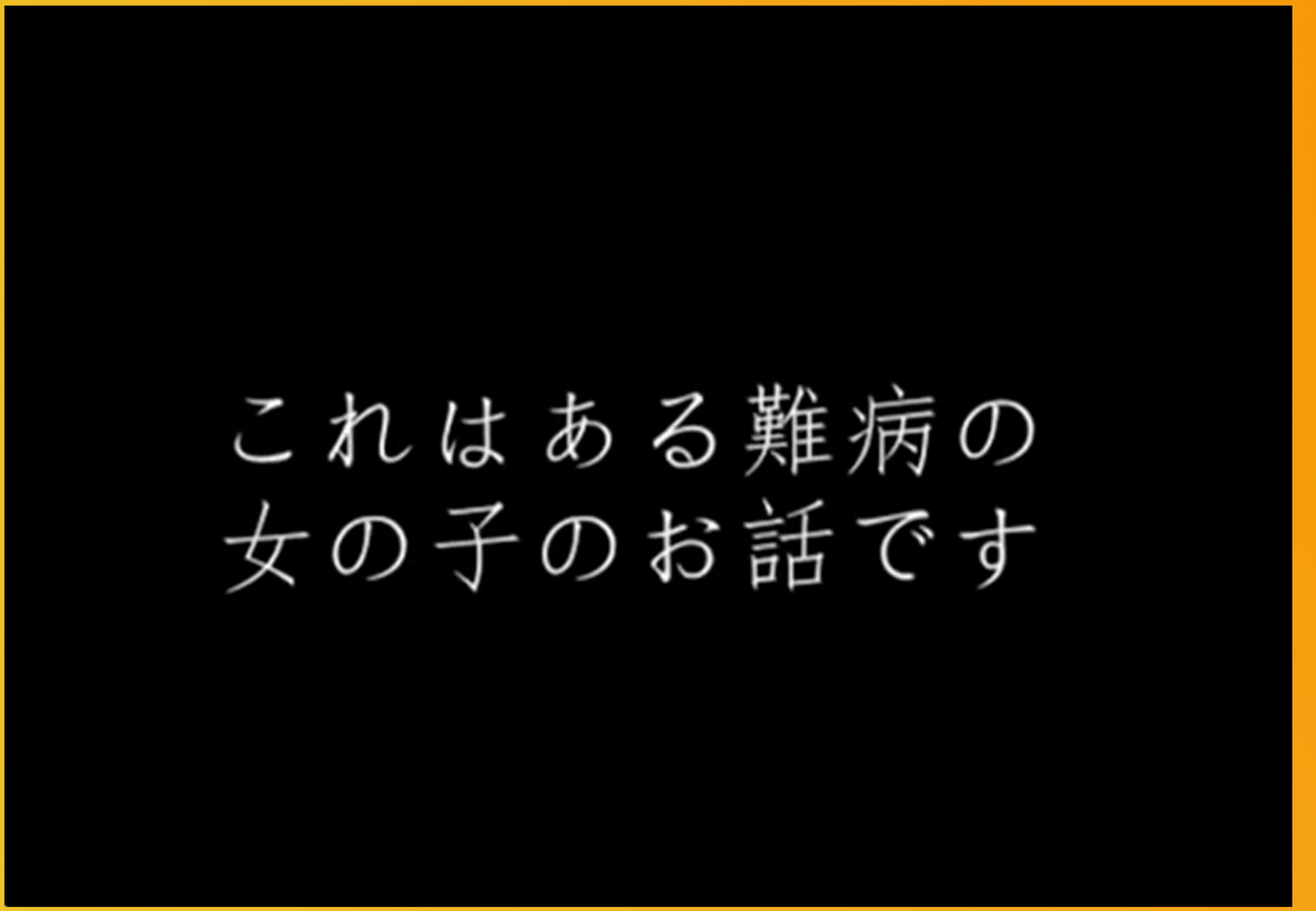
“

あなたにとって
苦手な人ややっかいな問題は
あなたの中に
愛という作品を創るための
かけがえのない材料です

by葉祥明（絵本作家「白い犬のジェイク」など）

©焚き火たかじ

ビデオ「強い子」



©焚き火たかじ

写真を
撮りましょう

顔出し＆タグ付けNGの人は顔を隠してください。
何かで公開するとき、名前は消しておきます。

©焚き火たかじ

アンケートをお願いします！

20分ほど座談会をします。感想を聞かせてくれる方、質問したい方、聞いていたい方はお残りください。

©焚き火たかじ

アンケート
&
プレゼント

- **今日のスライド**

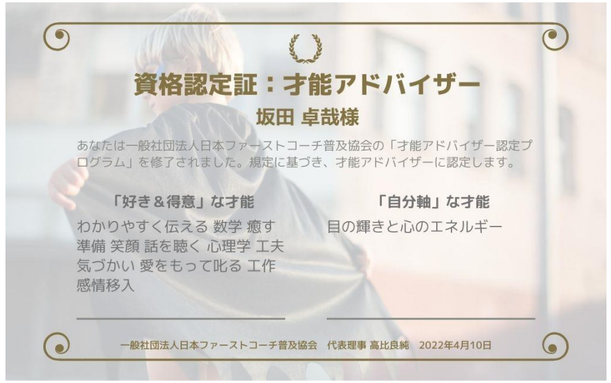
  今日使ったスライドを
  見返すことができます。

- **14のクセまとめ**

  14のクセを1枚に
  まとめたシートです。

- **才能アドバイザー資格**

  才能リストを提出した方に
  あなたオリジナルの
  才能アドバイザー認定証が届きます。



©焚き火たかじ