

作ってみよう 私のトリセツノート 7~16ページのトリセツシートの使い方

野際里枝さん つくろう 話そう トリセツワークショップから

まず、高橋明希さんの「トリセツの作り方」のおさらいから。

①目的を確認する(右図)

②手順

- (1)自分を観察する
- (2)書く(記録する)
- (3)分析する

(1)自分を観察する

一日を過ごす中で、自分の感情や状態に目を向けてみましょう。たとえば今日、朝起きた時、食事をしている時に、どんな状態、どんな気持ちでしたか。「イライラしている」と感じたことがあったらそれは何をしているときでしょうか？観察したら、さあ、書いてみましょう。

(2)書く

7~14ページの記録シートを使います。1日1ページで8日分あります。必要に応じてコピーして増やしてください。

1ページを3つのエリアに分け、それぞれの欄に①できごと②その時の自分の状態・感情・行動を書いていきます(右図)。

①に書くできごとは時間を入れ、時系列で書きましょう。②に書く感情や気分は、簡単な顔マークのイラスト(右図)や10点満点の点数で、視覚化、数値化することがポイントです。あとから見返した時に分かりやすくなります。

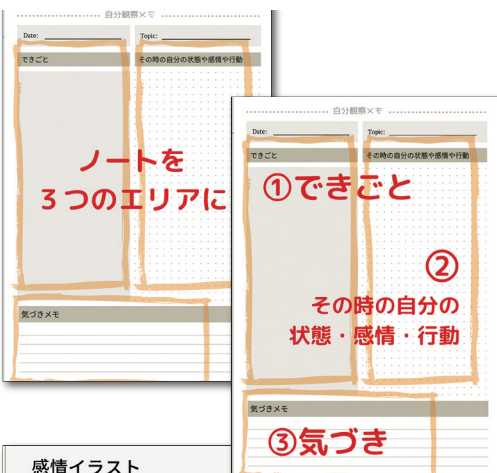
自分のトリセツをつくる

目的を確認



講座：Hello! New Me!自分の取り扱い説明書
高橋明希さんの言葉より

- 自分のご機嫌は自分でとる自分になる！
- 自分を客観視することで、無意識にしている行動と感情に気づく。
- 快、不快を理解することにより自分の本当の心地よさに気づく。
- 自分のパフォーマンスを上げる方法が見つかる。
- 自分を受け入れることにより、自分を大切にする人になる。
- 自分で能動的に決めて実行する人になる。
- 自分の人生を歩む人になる。



感情イラスト



喜び・快



怒り・不快



悲しみ



驚き・発見

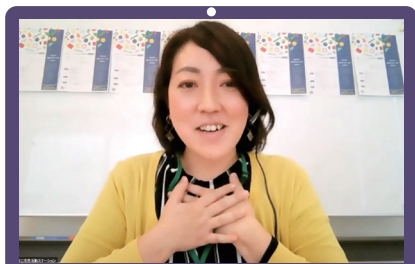
自分書きやすい方法で
(マーク・点数など)

次ページの野際さん作成の記入例を参考に



野際 里枝さん

あびこ市民活動ステーションコーディネーター。東京都足立区在住



自分観察×モ









Date: 2021.2.19(金)

Topic: 晴れのお弁当の人に会う

できごと

7:00 起床、お弁当、あさごはん
 8:00 子ども登校
 8:30 出勤
 10:00 打ち合わせ
 12:00 お昼
 13:00 オンラインミーティング
 14:00 報告書作成
 17:30 帰宅、ごはんつくろ
 18:00 ごはん
 18:30 お風呂うがい、洗濯、お風呂に入る
 22:00 寝る支度
 22:30 就寝

その時の自分の状態や感情や行動

 子どもを起して、朝ごはんなかなか起きない子どもたちにイライラ。とてもストレス……
 仕事してるときが一番楽しい。なんでだろう。
 お昼のデザート美味しかった！花の香りがよかった。
 資料つくるの苦手だね～
 このBGMよかった。
 ごはん作らなきゃいけないのしんどい。
 何度言ってもランドセルを放置したまま！頭にきて怒ってしまった！
 怒ってしまったコレに落ち込む。ごめんね……涙

気づきメモ

家事、特に食事づくりにストレス感じてる。
 仕事してるときはあまりストレスがない！？
 子どもに怒ってしまったときがとても落ち込む。
 歌詞のない音楽を聴いている時が集中できるかも。

記入例を参考に、まず、一日を書き出してみよう。書くことにあまり悩まず、あったことをそのままに。まずは「見えるように」することが大事です。ただし、人に見えるものではないので、汚い字でも構いません。また、いいことばかりでなく、よくないことも全て書いてみてください。

感情の視覚化を図りましょう。ここでは、顔マークを付けてみました。感情という、見えないものを見るようにすると、思考の助けになります。

一日の記録を書き終えたら、全体を眺めて気づいたことを「気づきメモ」欄に書きます。

1. どのような傾向が見られましたか
2. いつご機嫌が良くて、どんな時に気分が落ち込みますか？
3. どんな時に集中していますか？

(3)分析する

何日分か記録ができれば全体を分析して「自分のトリセツ」ページ(p.15、p.16)にまとめよう。記録を見て、どんな時、自分がどうなるのか、考えてみます。この時、顔マークや点数による視覚化が役立ちます。それぞれの場面を思い浮かべて、「自分のリズムを保つ方法」「自分のパフォーマンス(集中力)を上げる方法」「心のデトックス(落ち込んだときにニュートラルに戻る方法)」を書いていきます。まさに、自分の取扱説明書の中心となるところです。

この項目ができれば、「自分のポリシー(判断基準)」と、「自分へのメッセージ(高次元の自分からのアドバイス)」の欄も考えてください。以上の5項目は高橋明希さんが詳しく説明していますので、読み返してみてください(p.5、p.6)。

さらにシートにはもう一つ、「自分の〇〇〇方法」の欄(p.16上)を加えてみました。上の5項目以外にも「問い」の切り口が見つかったら、使ってみてください。