

2回目以降 継続フォローアップ・セッションのご案内

Information on the continuing courses.




ワークグラム・フォローアップ・セッションで明晰に浮き出てきた喜び・関心の雪だるまから、日々自分自身に向き合い、一つ一つの関心と対話を重ねて深堀し、行動・実験し続けると、さらに過去のシーンを思い出したり、軸が加わったりと、益々自分らしく喜び溢れる日々を進化させ続けていくことができます。そして、そのようにしながら一つ一つの関心を自分らしく実践していくと、自分のBeingの喜びが大きく満たされるため、自然と周りとの関係性も大切にしていけることができます。身近にいる人々との人間関係をより豊かにしたり、改善していくことは、自己実現に向けて、ストレスを軽くするだけでなく、自分自身のセルフマネジメント力への大きな自信になっていきます。

2回目以降のセッションでは、セルフマネジメントへの工夫を楽しみながら、深堀・実験・試行錯誤を重ねていただき、「さらに自分らしくいきいきと輝く在り方である状態」への進化と深化を目的としています。自分の深堀や人間関係を含む多彩なテーマの中から、毎回深堀していきたいテーマを設定し、120分間、深く聞きながら対話していきます。進化と深化のプロセスを味わい深く、喜びと共に共有いただきながら、より一層自分らしい喜びに満ち溢れた人生の創造へ繋げるサポートをさせていただきます。

月1回程度、心のサプリメントとして、定期的に通っていただくことをお勧めしています
(3回まで単発のご利用が可能です。通いやすい複数回コースもご用意しています。)

ワークグラム・フォローアップセッションからの流れ

1	ワークグラム・フォローアップ 体験セッション	対面でのワークグラム・フォローアップセッション：120分 場所：東京都大森のセッションルーム
2	感想・お気づきのシェア	セッション後から7日間、メール or FB メッセージにて、ご自身の喜び・関心についての気づき・学び・感想等のシェア。長文大歓迎。
3	喜び・関心を明晰化する 三段雪だるまの描画→データ送付	セッションから一週間程度で、最上の方で、セッションで捉えた喜び・関心を明晰化する三段雪だるまを描画し、スキャンPDFデータにて送付させていただきます。 
4	感想・お気づきのシェア	セッション後から7日間、メール or FB メッセージにて、ご自身の喜び・関心についての気づき・学び・感想等のシェア。長文大歓迎。
5	第1回 継続フォローアップ・セッション	対面でのワークグラム・フォローアップセッション：120分 場所：東京都大森のセッションルーム
6	感想・お気づきのシェア	セッション後から7日間、メール or FB メッセージにて、ご自身の喜び・関心についての気づき・学び・感想等のシェア。長文大歓迎。
7	第2回 継続フォローアップ・セッション	対面でのワークグラム・フォローアップセッション：120分 場所：東京都大森のセッションルーム
8	感想・お気づきのシェア	セッション後から7日間、メール or FB メッセージにて、ご自身の喜び・関心についての気づき・学び・感想等のシェア。長文大歓迎。
9	第3回 継続フォローアップ・セッション	対面でのワークグラム・フォローアップセッション：120分 場所：東京都大森のセッションルーム

▶ 第4回へと続く

A ワークグラム・セルフマネジメント活用

さらに自分自身と向き合い、より具体的に自分のいくつかの役割や場면을生活の中で具現化・デザインしていくためのテーマです。

フォローアップ・セッションアドバンス編

- ①さらに一段深めるワーク；ワークグラム三段マップの構築
- ②六つの質問から自分の関心を深める
- ③セッション後のセンテンスを洗練する
- ④自分のコアにあるメインの喜びベースド・ミッションを明晰にする
- ⑤場面別三段マップの構築
- ⑥セルフマネジメントの中で、大切にしたいテーマの抽出

仕事編

～ワークグラムの結果を、仕事の中でどのように活用するかを検討・デザインする～

- ①ワークグラムの結果から、今の仕事の喜びポイントを改めて振り返ってみる
- ②自分が本当にワクワクする仕事のやり方・プロセス（場所・時間・人との関わり）
- ③仕事（内容別）の優先順位と時間・パワー配分
※関心・量・バランス・対象・内容・やり方に大きなずれが無いか見つめる
- ④強制ストップ・強制リセットを事前に防ぐために

趣味編

～ワークグラムの結果を踏まえて趣味の再デザインを楽しむ～

- ①幼少時から遡って、関心の高かった遊び・趣味を思い出す
- ②生活への趣味の取り入れ方
- ③自分に合った趣味の優先順位、配分、頻度を見つめる

苦手に関心がないことへの対処策編

～関心が低いことをマネジメントすることで、QOLを上げる～

- ①ワークグラムの結果を踏まえて、仕事の中で関心の低いことの整理
- ②幼少時から遡って、関心の低い事を思い出す
- ③苦手な仕事への対策・6つの対応方法の提案

人生を通して実現させたいサブワーク / ライフワーク編

- ①ワークグラムの結果から、本当に実現させたいことを改めて振り返ってみる
- ②自分がワクワクする取り入れ方・プロセス（場所・時間・人との関わり）
- ③優先順位と時間・パワー配分を見直し整理する
※関心・量・バランス・対象・内容・やり方に大きなずれが無いか見つめる
- ④病気やトラブルを事前に防ぐために犠牲を伴っていないかを確認する

B ワークグラム・人間関係 / コミュニケーション活用

自分に向き合い続け、その上で大切な人や仕事を含めた人間関係に向き合い、期間中に大切な人との関係性を改善・修復したり、絆を深めていくことを目標にしたテーマです。

ワークグラムから深めるパートナーシップ編

永遠の難問だからこそ、パートナーシップをワークグラムから深め、自分を理解し、相手を理解し、絆を育みます。

本当に探したいパートナーのイメージを明確にする

- ①ワークグラム結果から、本当に実現させたいこと／パートナーへの願望・必要性の有無を見つめる
- ②パートナーシップグラム(パートナーシップへの喜び軸を発見するツール)の実施
- ③幼少時から遡って、好きな主人公や漫画から思い描いていたイメージを思い出す
- ④過去に遡り、パートナーを探していた時の軸を思い出す
- ⑤一番長くお付き合いしたパートナーへのワクワクした部分／好感を持っていた部分を思い出す
- ⑥自分の関心を改めて把握し、何を一緒に共有・実現していきたいかを確認、共通関心事を設定する
- ⑦自分から周りに表現していく／自分からチャンスを作る／対話の場を作っていく

現在のパートナーとの絆を育む

- ①パートナーシップを見つめるための、大切なマインド／クレドの共有
- ②ワークグラムを通して、相手の関心を想像する
- ③パートナーへのワークグラム実施＜推奨とその方法
- ④自分の関心事を表現する・伝える
- ⑤相手との共通関心を探っていく
- ⑥二人のワクワクする時間の使い方・デートの在り方を設定する
- ⑦次の対話の時間を約束する
- ⑧「ワクワクしたか、嬉しかったか？」後味を振り返る
- ⑨愛は時間・時間は愛 仕事の合間にも対話の時間を作る
- ⑩互いの家庭環境・家族について理解を深める
- ⑪関心に応じて価値を見出すため、「関心・価値のずれ」は当然だということを理解する
- ⑫パートナーシップグラム(パートナーシップへの喜び軸を発見するツール)の実施
- ⑬幼少時から遡って、好きな主人公や漫画から思い描いていたイメージを思い出す
- ⑭過去のパートナーのワクワクした軸を思い出す
- ⑮出会った当時の今のパートナーへのワクワクした部分／好感を持っていた部分を思い出す
- ⑯互いの関心を把握し、共通点からワクワクする対話のテーマを設定していく
- ⑰共通の関心事を共通趣味として定期的に予定を組んでいくために
- ⑱互いの低い関心事を把握し、相互補完の関わり方を見つける
- ⑲自分を満たしていけると、自然に相手への関心が沸いてくる
- ⑳相手の関心を聞いていき、行動(予定)を決めると、相手が満たされていく
- ㉑二人の時間を必ず定期的に作ることの大切さ(時間は愛・愛は時間・相手の関心を知ることを楽しむ)
- ㉒パートナーが調子が悪いときの関わり方＜待つ・一人にする・タイミングを見る・耐える・聴く・提案する・自分を大切にすること・人に話す
- ㉓自分が調子が悪いときのパートナーへの関わり方＜自己開示・助けを求める・甘えるチャンス・絆を育むチャンスと捉える
- ㉔パートナーの家族との付き合い方＜相手を知る・質問する・理解する・共通関心と関心の低い事を捉える
- ㉕パートナーとの絆を育むために＜二人の時間・3人以上での家族時間・親族との時間・共通の友人との時間・仕事関係者を含めた時間の楽しみ方
- ㉖義理の家族を大切にすること／しないことの意味

ワークグラムから深める・子育て編

～子育てに喜び軸を組み込み、ワクワク、より楽しむために～

- ①最近の子育ての振り返り(喜び高くワクワクしたこと／逆に違和感・モヤモヤしたこと)
- ②どんな風にその子らしく幸せになってほしいかをイメージする
- ③自分のワークグラムから、一番ワクワクする遊びをデザインする
- ④子供とのワクワクする関わり方・苦手なかかわり方
- ⑤パートナーのワークグラムから、一番楽しそうな遊びを想像する
- ⑥相互補完・役割分担をどうするか考える
- ⑦子供と二人の時間を作る・大切なポイントは一人一人へのえこひいき
- ⑧子供の関心を把握する
- ⑨子供の関心から、共通関心を捉えていく
- ⑩共通関心から遊び・デート内容を設定し、計画する
- ⑪自分の中でワクワクする子供への言葉がけを見つめる
- ⑫毎日伝えたい言葉ベスト5を設定し、実践する

ワークグラムから深める・(自分の)親編

～ワークグラムから自分の親との関係を見つめ、
相手を理解しながらより楽に・心地よい関係へシフトする～

- ①親の在り方も100人100通り
- ②親のワークグラムを実施してみる
- ③関心・共通点を探っていく
- ④関心のないところを深く理解していく
- ⑤もっともよいかかわり方・頻度・アプローチを模索していく
- ⑥定期的な交流とを心がける

ワークグラムから深める・兄弟姉妹編

～ワークグラムから自分の兄弟姉妹との関係を見つめ、
相手を理解しながらより楽に・心地よい関係へシフトする～

- ①兄弟の在り方も100人100通り
- ②兄弟のワークグラムを実施してみる
- ③共通点を探っていく
- ④関心のないところを深く理解していく
- ⑤もっともよいかかわり方・頻度・アプローチを模索していく
- ⑥定期的な交流とを心がける

ワークグラムから深める・義父母編

～ワークグラムから自分の義親との関係を見つめ、
相手を理解しながらより楽に・心地よい関係へシフトする～

- ①義父母の在り方も100人100通り
- ②ワークグラムを実施してみる
- ③共通点を探っていく
- ④関心のないところを深く理解していく
- ⑤もっともよいかかわり方・頻度・アプローチを模索していく
- ⑥定期的な交流とを心がける / 実践し続ける

人間関係セルフマネジメント編

～全てを踏まえ、人間関係マップの作成と場面別セルフマネジメントをデザインする～

- ①人間関係マップの作成
- ②関係性別のセルフマネジメントマップの作成
- ③プライベートと仕事のモードチェンジ・切り替えの視点

ご選択いただける単発・複数回コース

継続的に、日々の心のマネジメントサプリのような存在となれるよう、
より続けやすく活用いただくため、お求めやすい複数回コースをご用意しています。

単発コース

<2回目以降> 継続フォローアップ・セッション(単発)

120分 15,000円

※お一人様3回迄ご利用可能です。

複数回コース

【3回・3ヵ月コース】

43,500円 <1,500円割引>

※お支払いは各回(14,500円)お支払いも可能です

- ・対面セッション3回 120分/回
- ・前後のフォローアップやり取り・3か月間
(気づき・学び・感想・心がけとその結果・進化(深化)のシェア等)

【6回・6ヵ月コース】

87,000円 <3,000円割引>

※お支払いは各回(14,500円)お支払いも可能です

- ・対面セッション6回 120分/回
- ・前後のフォローアップの対話・6か月間
(気づき・学び・感想・心がけとその結果・進化(深化)のシェア等)

【12回・1年間コース】

174,000円 <6,000円割引>

※お支払いは各回(14,500円)お支払いも可能です

- ・対面セッション12回 120分/回
- ・前後のフォローアップの対話・12か月間
(気づき・学び・感想・心がけとその結果・進化(深化)のシェア等)