

研修プログラムのご提案

Drawing My Best Vision

人生の「花」を描く。

～仕事人としてめざすもの～



対象：
階層別（新入社員・若手社員、
中堅社員、管理職等全階層対象）

株式会社あおむし（代表 八木知美）
横浜市神奈川区橋本町 2-5-3 BW2405
tel:050-5803-3564
website:<http://www.aomushi.com>

■プログラム名

Drawing My Best Vision

人生の「花」を描く。

～仕事人としてめざすもの～

■特徴

仕事をする上で、何を一番大切にしたいのか、ストーリーを編んでいく過程の中で、自然に描き出されるワークショップです。言葉を超えた仕事への想いを一冊の絵本にします。（所要時間：約2時間半）

過去・現在、未来の自分を俯瞰する絵本「じっとみて。」を一人一冊作成します。植物の成長シーン（全5シーン）に自己を投影し、湧き出すイメージを描くことで、非言語化された想いが可視化されます。絵本が完成したら、全員で発表し、仕事への思いを確認すると同時に、参加者それぞれの多様な思いを共有します。

ワークショップ形式による交流は、

- ①自己確認・自己発見
- ②可能性の認識
- ③コミットメントの確認
- ④多様性への気づき
- ⑤浄化作用（重荷を降ろす）
- ⑥リラックス効果（鬱憤からの解放）などが期待でき、

自身の世界観や器を広げるチャンスにもなります。

「花」姿勢は目標や理想、こうありたいと言う姿勢の象徴。

イメージを描くことにより、未来の方向を見出るとともに、自己確認・自己変革アプローチにも有効です。

事例



シェアハウスの企画・運営会社の社長の花（女性 48 歳）

凛とした姿勢で企業経営に望みたい意思や自らが全面に出て華やかな振る舞いをするのではなく部下をはじめ、シェアハウスの利用者に明るい道標となる覚悟が表現されています。



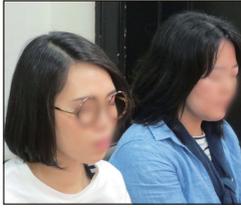
エステサロンを運営する社長の花（女性 53 歳）

ゴージャスで多彩な花を咲かせることをゴールにおいてそのためにカラフル（マルチ）で多様な感性を吸収したりアウトプットしたりする姿勢が表現されています。

最後に、花をイメージすることで、本来の目標を可視化でき、具体的なステップ目標を言語化（ワークシート使用）することで、仕事人として目指すものは何かを明らかにしていきます。

■ワークショップの流れ

4~6名のチームで、お互いに交流しながら、一人一冊、自分の絵本「じっとみて。」を作成します。(所要時間:約2時間30分)



①自分の内面を
じっとみつめる。



②浮かんだイメージを
絵と文で表現する。



③チームで互いに交換し、
他者の絵の感想を書く。



④他者からの感想を読み
自分を振り返る。



⑤仕事への思いを
全員の前で発表する。

⑥ コミットメント言語化 (ワークシート) ●SMARTゴールで、目標の明確化

※イメージした花(目標)の具体化のためのセミナーとして。(別紙)

■参加者の声 (女性起業家対象ワークショップより)

- ・目をつぶって直感で見えるものは、アタマで考えるものとは違って面白かったです。感想を書くのもさらにたのしく、初対面の人たちでも、その本質的なものが現れているのが興味深いです。(53歳女性)
- ・絵を描きながら自分の今の心の状態が分かりました。おもしろいですね。次の一步が見えました。(30代)
- ・これから自分のやるべきことが明確になりました。人の目を気にすることなく、はばきたいと思いました。参加させていただき本当にありがとうございました。(女性)
- ・色々なタイプの女性とお会いできた事に感謝です。みなさんととてもキレイな絵を描いていました。(40代)
- ・将来に必要なものが確認できた。(30代)
- ・周りの人の感性にふれることで新たな気づきもありました。いいよ！って紹介してもらった皆様に感謝。(30代)
- ・今回参加された方々が、自立された女性で、個性も違いますが、最後の発表でお互いを認め合う、そしてそれぞれの未来向上心が共有できて良かったです。(47歳女性)
- ・自分の変化、自分の今を知る。いろんな人、価値観にふれる。(40代) などなど

■担当講師

八木知美(やぎさとみ)

広島大学 学校教育学部卒業。

3年間公立小学校の教員を経験後、1990年、広告制作会社として、株式会社あおむしを設立。

現在、全国に広がるみらい育ティーチャーズの代表として、ワークショップの開催とティーチャー育成を行っています。

その他、みらい育ティーチャーは横浜に8名在籍。

■ワークショップ・セミナー実績

日経BP社ビズラボ「リアル開発会議」、公立小・中・高教職員研修、UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)

横浜市経済局の補助金事業「女性起業家ネットワーク形成促進事業」、東北活性研講座

内閣府 青年国際交流事業、横浜国大授業、名古屋市立大、大東文化大、明治大学、関西学院大学、

ユネスコ世界会議ポスター展、小学校等での授業、その他自主開催等」多数、実施人数1200名以上



横浜市経済局の補助金事業「女性起業家ネットワーク形成促進事業」の風景



日経BP社「リアル開発会議」の風景

■類似セミナー(参考)

- ・リーダーは描く(ハーバードビジネスレビュー/ダイヤモンド社)
- 1枚のパステル画制作(仕事への想いを作品化するワークショップ)

セミナー紹介

Drawing My Best Vision

人生の「花」を描く。

～仕事人としてめざすもの～

仕事をする上で、何を一番大切にしたいのか、ストーリーを編んでいく過程の中で、自然に描き出されます。あなたは、どんな花を咲かせたくて働いていますか。言葉を越えた仕事への想いが一冊の絵本になるワークショップです。



植物の一生に自己を投影し、グループワークにて、一人一冊の絵本を作成します。

期待できる効果

1 コミットメントの確認・発見。

仕事を通してどんな自分を目指すのか？
入社時の自分(タネ)から始まるストーリーを編み、目指す自分を描くことで、可視化し、目標を明確にします。

2 仕事への姿勢。

未来のビジョンが見えてくると、取り組み方が変わります。
創意工夫やリーダーシップなど、仕事への姿勢がポジティブな方向へ向かいます。

3 相互理解。

それぞれのストーリーを共有することで、お互いの目には見えない思いを知り、一歩深い理解が実現します。
思いやりや尊敬の念が芽生え、チームワークへ貢献します。

4 社内活性化。

前向きな姿勢は個人だけでなく、社内全体へも良い影響を及ぼします。
はつらつとした良い空気は、社内の活性化へつながります。

5 応援メッセージ。

シーンごとに仲間同士で書きあう感想は、各々へのエールとなります。
この先、落ち込むことあっても、読み返すことで勇気が湧いてきます。



「じっとみて。」絵本制作ワークショップでは、非言語・言語の両面から深いリフレクション（内省）が行われます。

同時に、他者の視点を通して、自分一人では難しい「自己発見」や「より深い気づき」が促され、自分自身の固定観念を打破するといったシナジーも期待できます。

●具体的な「成果」に繋ぐために。

ベストビジョンとしてイメージした「花」を言語化、具体化する セミナーのご提案。

「成果」のためには「ゴールの明確化」が不可欠です。
そのために必要な5つの要素を明らかにしていきます。

「SMARTゴール」の活用

S Specific	具体的 明確か？
M Measurable	測定可能 数値化
A Attractive	魅力的 達成可能か？
R Realistic	現実的 価値観と合う？
T Time-bound	期限 設定できたか？

上記5つの観点からイメージとしての花を具体化し、目標を言語化します。

言語による可視化で

やるべき事が明確になり、実現可能な目標であることが実感できます。

そして、目標達成を強くイメージできるほど、行動の意欲は湧いてきます。

「じっとみて。」絵本制作ワークショップと合わせて実施することで、
目標へのエンジンを強化できる研修としてご提案させていただきました。
ご検討の程、どうぞよろしくお願い致します。