

さあ、机の上を片付けて、
手を動かそう。

分析はここまでです。

- 雑誌、厚紙、はさみを用意する
- 怒りを書き出す紙を用意する
- ノートを開き、5×4のリストを書く

あなたの創造性の旅が、ここから始まります。



コラージュ制作：60分のプロセス

用意するもの：写真の多い雑誌、厚紙、のり、はさみ



**最初の20分
直感の収集**

頭で考えず、「なんか好き！」
「惹かれる！」と直感的に思う
イメージをどんどん切り抜く。

**次の20分
自由な配置**



切り抜いた写真を並べ、厚
紙に自由にペタペタと貼り
付ける。

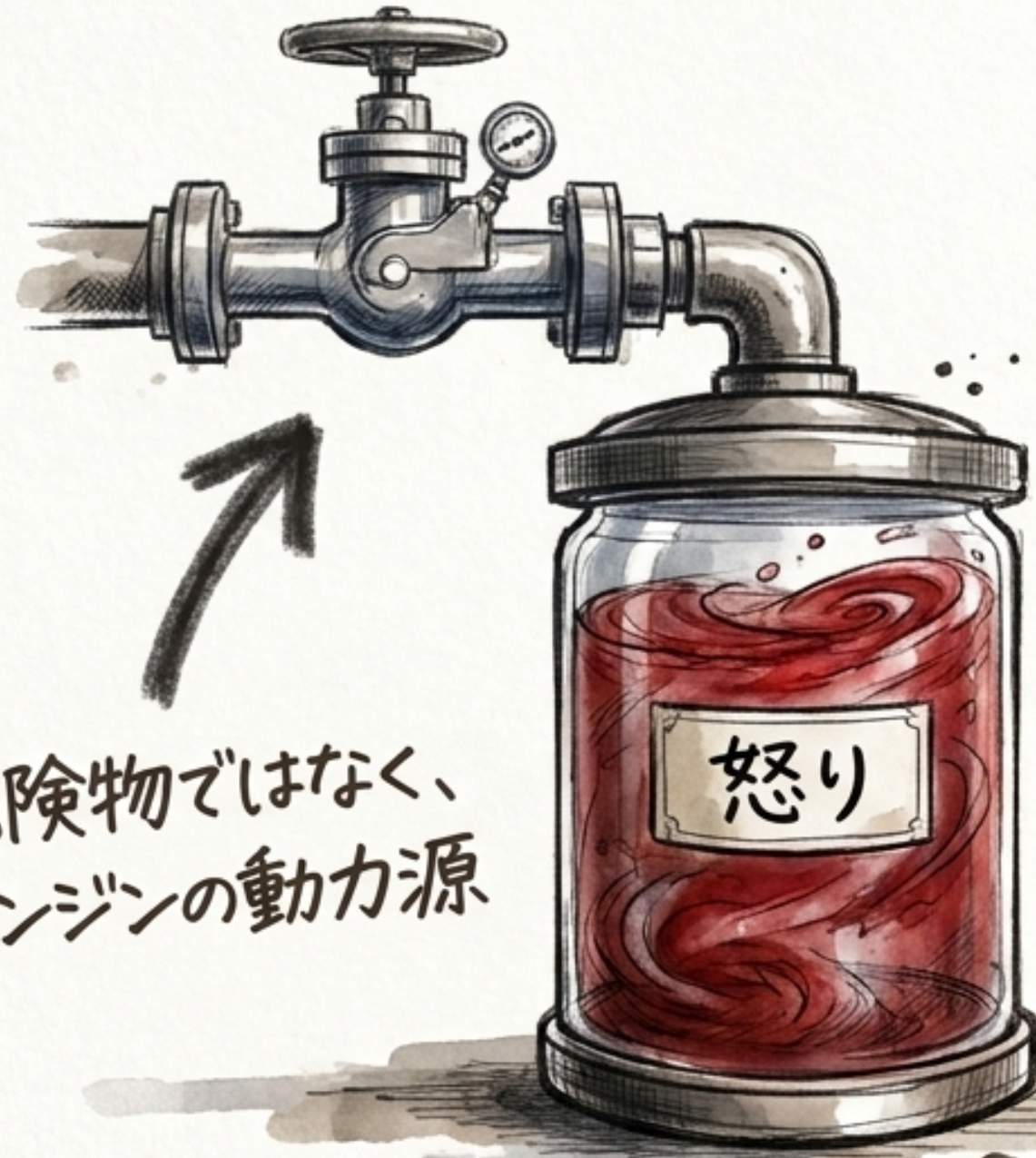
**最後の20分
俯瞰と発見**



出来上がったものを見て、そ
こから発見したことや気づき
を書き出す。

やるとどうなる？ → 狭い視野では見えていなかった自分自身の「本当の心の居場所」が、一段高いところから俯瞰して見えてくる。

【課題②】 怒りを創造の燃料にする



危険物ではなく、
エンジンの動力源

何のためにやるの？

私たちは「怒ってはいけない」と感情にフタをしがちです。
しかし、怒りは傲慢でもワガママでもありません。

“「自分の大切な境界線が踏みに
じられているから、もっとこう
あるべきだ！ 行動を起こせ！」”
という真っ直ぐなサイン。

せき止められていた怒りを認め、「創造性のガソリン」
として実際に使える状態にするワークです。

怒りの精製プロセス：50のリスト

抑圧された怒り

アクションステップ：

- 一枚の紙に1から50まで番号を振る。
- 些細な日常の不満から世の中の理不尽なニュースまで、あなたを怒らせている出来事をドバーツと書き出す。

創造の燃料

やるとどうなる？ →

自分がどれだけ怒りを感じていたかに気づく。本当の感情に直に触れることで、ただの不満が、世界に向けて前向きなアクションを起こすためのパワフルなエネルギー（燃料）に変わる。

【課題③】 自分の興味をマッピングする：視点のピントを合わせ直す

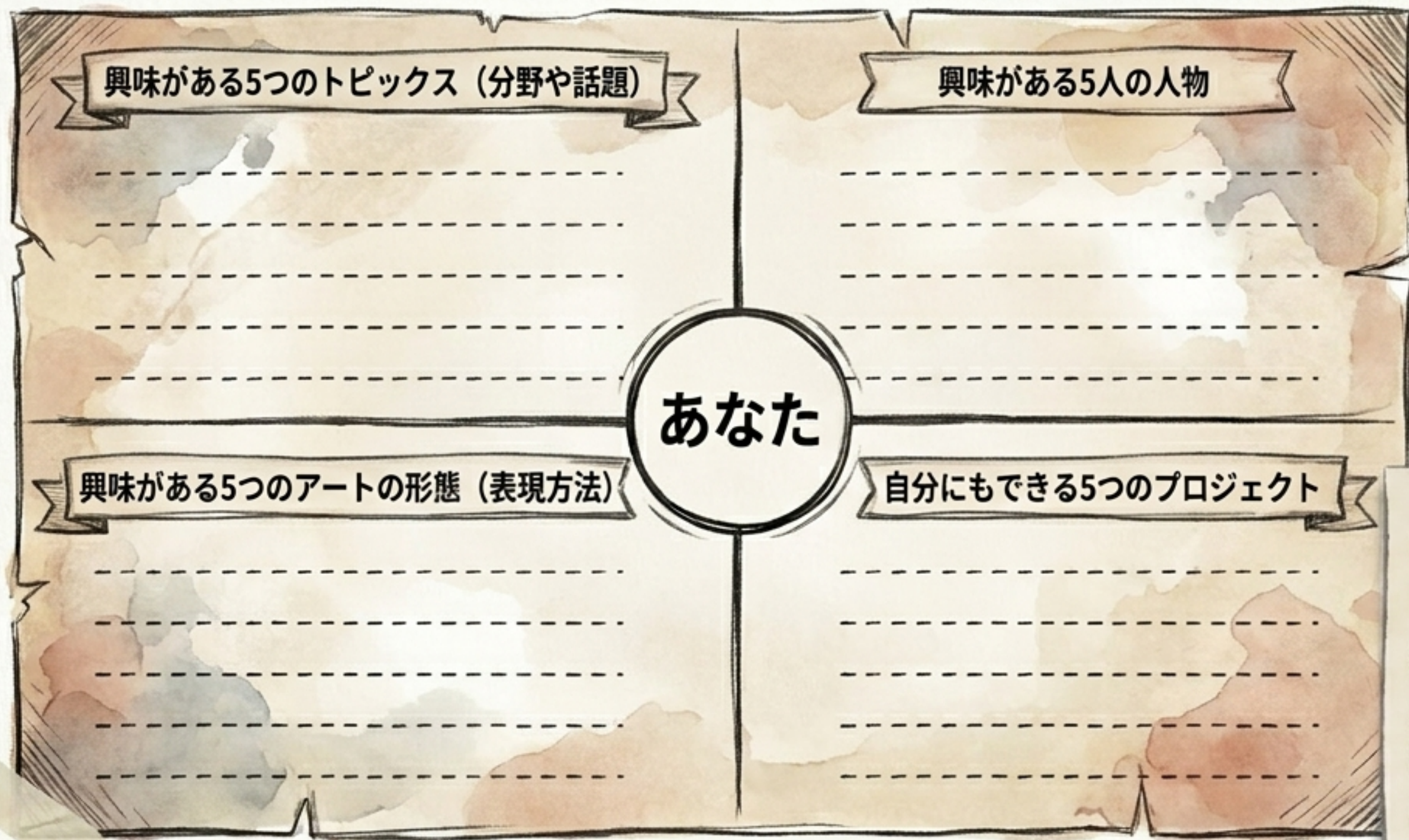


何のためにやるの？

- 日常生活の「やらないやいけないこと」に縛られた窮屈な世界から抜け出す。
- 「私にもできるかも！」 「興味ある！」という広く豊かな可能性の世界へと、意識のピントを合わせ直すためのワークです。

興味のレーダーマップを描く (5×4の法則)

直感でそれぞれ「5つつつ」書き出して文章を完成させてください。



やるとどうなる？ →

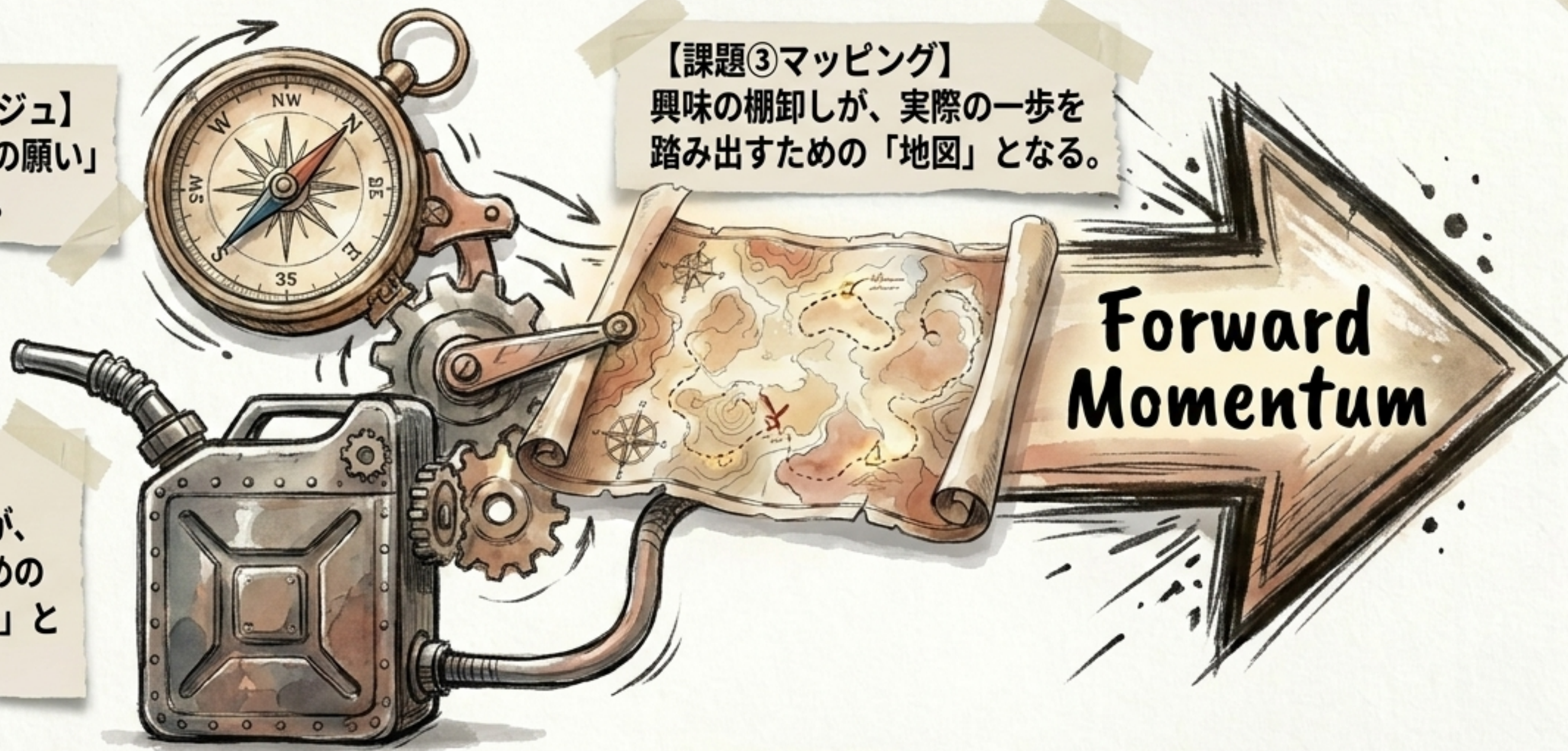
自分が向かうべき方向の地図を描くことで視点がぐっと高くなる。そこに書いたチャンスや物事が、磁石のようにあなたの元へ引き寄せられてくる。

創造性のエンジンを起動する（3つの課題の統合）

【課題①コラージュ】
直感的な「本当の願い」
が目的地を示す。

【課題②怒り】
隠していた感情が、
そこへ向かうための
「強力なガソリン」と
なる。

【課題③マッピング】
興味の棚卸しが、実際の一步を
踏み出すための「地図」となる。



これら3つが揃うことで、頭での分析を抜け出し、現実世界でのアクションが始まります。