

第4週 創造性を育むため の実践ワーク

遊び心と自己受容を取り戻す、
3つの【今週の課題】



「完璧さ」は
手放して、気楽に
遊びましょう!

今週取り組む3つの課題



1. 観察の冒険：

日々の小さな冒険をスケッチする



3. 対話の冒険：

内なる革新主義者と保守主義者の対話



2. 内省の冒険：

秘密の欲求を生きってみる

【大切なマインドセット】
何かを始める時、「上達しなければ」というプレッシャーは不要です。
「ただ自分が楽しいからやる」「面白そう」という直感に従って、結果を気にせずプロセスを味わいましょう。



今週の課題

日々の小さな冒険をスケッチする

【目的 / Why】

見過ごしがちな日常に目を向け、「自分の周りの世界は面白いもので溢れている」と気づくため。

【ポイント / Mindset】

無理に「良いアイデアを出そう」と力む必要はありません。想像力は繊細なもの。ふとした瞬間に立ち止まり、その時の「感情」を味わう時間を楽しんでください。

白紙のノートとペンを持ち歩き、
日常のふとした「小さな冒険」を
書き留めたり、描いたりしましょう。



いつもと違う道を歩く、
普段読まない雑誌を開くなど、
小さな変化を起こす。



心が動いた瞬間をメモする。
(上手な絵は不要。言葉だけでもOK!)



その瞬間に「自分がどう感じ
たか」を書き添える。

例:「通勤途中、塀の上に丸まる猫を発見。日向ぼっこが気持ちよさそうで、少し心が温かくなった。」



今週の課題

秘密の欲求を生きてみる

【目的 / Why】

大人としての体裁や世間の常識に縛られ、無意識のうちに隠してしまった自分の「本当の願い」や「大好きなこと」を掘り起こすため。

【ポイント / Mindset】

「こんなことを書いたら恥ずかしい」「実現不可能だ」といった心の声は一旦無視します。

頭に思い浮かんだことを、そのまま素直に受け止めましょう。

以下の形式で、ノートに10個の文章を書き出します。
書き終わった後の「自分の感情」も観察してください。

1. 実を言えば、私は_____するのが好きだ。

2. 実を言えば、私は_____するのが好きだ。

3. 実を言えば、私は_____するのが好きだ。

4. 実を言えば、私は_____するのが好きだ。

5. 実を言えば、私は_____するのが好きだ。

6. 実を言えば、私は_____するのが好きだ。

7. 実を言えば、私は_____するのが好きだ。

8. 実を言えば、私は_____するのが好きだ。

9. 実を言えば、私は_____するのが好きだ。

10. 実を言えば、私は_____するのが好きだ。



例:「実を言えば、私は『子ども向けの図鑑をパラパラめくる』のが好きだ。」(高尚な趣味である必要はありません)



今週の課題

内なる革新主義者と保守主義者の対話

【目的 / Why】

新しいことを始める時にブレーキをかける「心の正体」を知り、両者が安心できる前向きな妥協点（小さな一歩）を見つけるため。

【ポイント / Mindset】

自分を「改善」しようと厳しく管理すると、心は反抗したり疲れ果てたりします。
今の自分のままで、
内なる声に耳を傾けましょう。

対話する2人のキャラクターを知る



【革新主義者】

- 特徴: 新しいことをやりたい自分
- 原動力: 好奇心、遊び心、ワクワク感
- 傾向: 結果よりも「面白そう」という直感を信じる。



【保守主義者】

- 特徴: 変化を恐れて止める自分
- 原動力: 今の安全を守りたいという優しさ
- 傾向: 失敗のリスクを避け、現状維持を求める。



注意: 保守主義者を「敵」扱いしないこと。
「私を守ってくれているんだな」と理解を示しながら対話を進めるのが最大のコツです。

ノートの上で、この2人に「対話」をさせます。
優しい対話を通じて、お互いが納得できる「小さな一歩」を探りましょう。

革新:「ちょっと絵を描いてみたいな。」

革新:「心配してくれてありがとう。
でも誰にも見せないから
大丈夫だよ。」

こうした「下手でもいい」
小さな寄り道こそが、心を
ワクワクさせる冒険になります!

保守:「でも、下手だと恥ずかしいよ。
やめておこう。」

保守:「誰にも見せないなら…
落書きくらいならいいよ。」

課題を通じて生まれる「冒険のサイクル」

【統合】

課題3: 恐れと対話し、
小さな一歩を踏み出す
(自己受容と行動)



【観察】

課題1: 日常から面白さを
発見する (視点の変化)

【欲求】

課題2: 自分の「好き」を
素直に認める
(本音の掘り起こし)

立派な自分を目指すのはやめましょう。今の自分のままで、直感に従って
気楽に遊ぶ時間です。さあ、ノートを開いてみてください。