ピットイントレーニング
第1回

テーマ：言葉の定義

未来へのギフト（課題）

Q1. コミュニケーションをする上で、
イライラ、モヤモヤなどネガティブな感情になってしまった経験を
具体的に教えてください。

Q2. その時何を感じましたか？

Q3. 本当はどうしたかったのでしょうか？

シンキングタイム： ５分

Q4

相手のことをどういう人だと思っていますか？

例）　性格、特徴、くせ、いつものパターン　etc

シンキングタイム：　5分

氣づき、学び、感想をシェアしましょう

シェアタイム：　30分

あの人は〇〇な人、、という
言葉の定義の裏には、

様々な背景、経験、欲求、環境
などからできた信念や思い込みが
隠れており、
行動や反応に影響をしている。

人によって同じ言葉ひとつ取っても
意味づけが千差万別で全然違う。

＝グローバルビリーフ

こんなことはありませんか・・・？

・何回言っても相手が納得してくれない、、

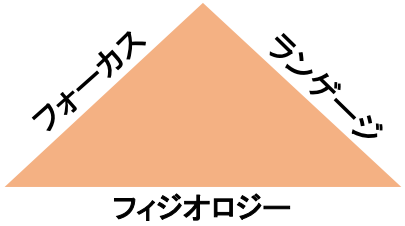
・お願いしたのに違う結果になった、、

・相手の一言でイラっとした、、

★人間関係の悩みの種は、
グローバルビリーフによって
見方が歪んでしまうのが多くのパターンです

あり方（自分の状態）を整えよう

自分の感情や状態を作っている三要素：トライアド



①フォーカス（意識の焦点）・・・イメージ、意識、信念、思い込み、考え

②ランゲージ（使う言葉）・・・使っている言葉、表現、意味づけ、口癖

③フィジオロジー（体の使い方）・・・姿勢、呼吸、声のトーン、健康状態

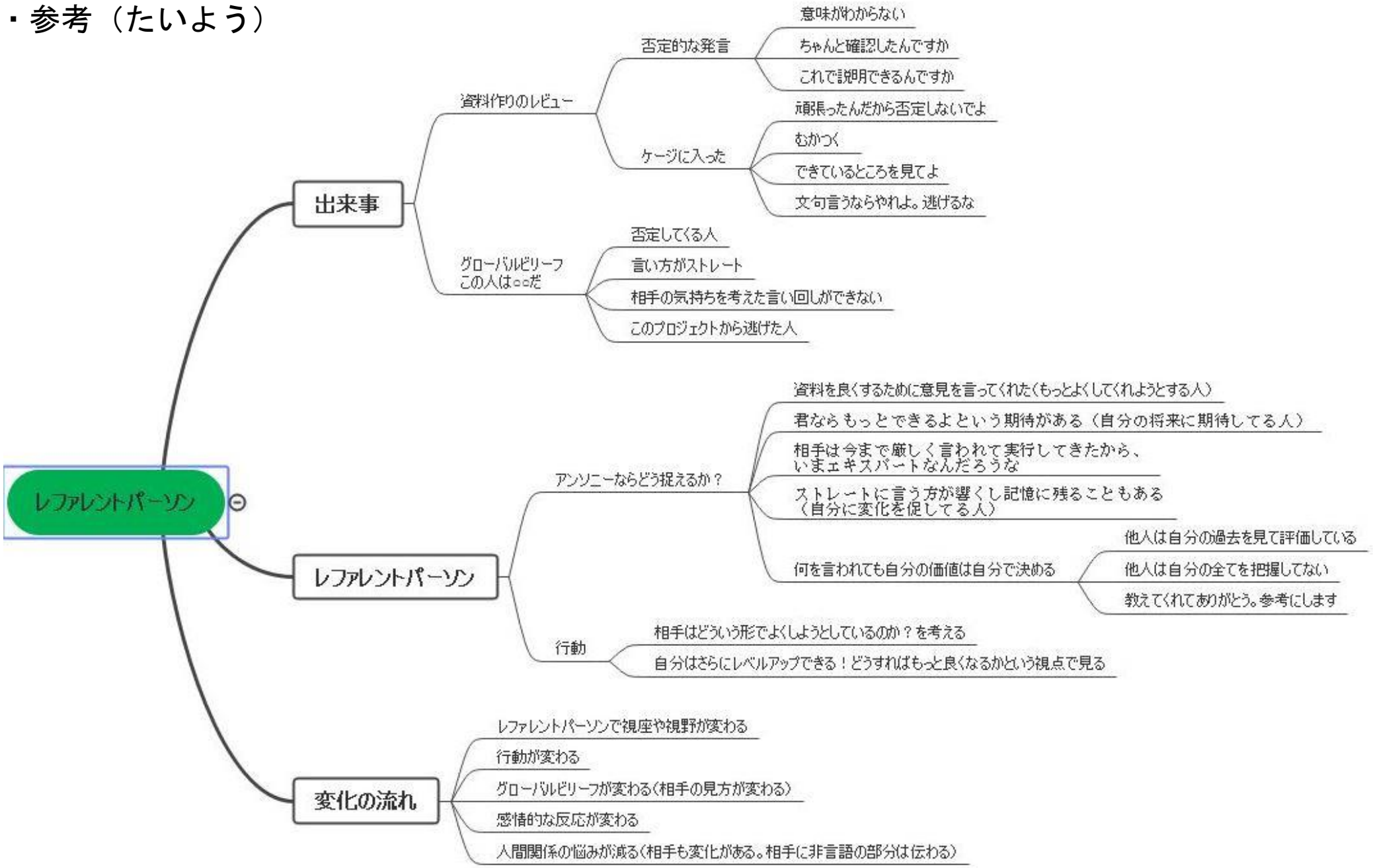
Q5

もしあなたが憧れの人だったら
どう考えると思いますか？
どんな行動をするでしょうか？

ヒント：　憧れる人のどんな部分が魅力的に感じるかを書き出してみましょう

シンキングタイム：　7分

具体例・参考（たいよう）


レファレントパーソン
出来事
資料作りのレビュー
否定的な発言
意味がわからない
ちゃんと確認したんですか
これで説明できるんですか
ケージに入った
頑張ったんだから否定しないでよ
むかつく
できているところを見てよ
文句言うならやれよ。逃げるな
グローバルビリーフ
この人は○○だ
否定してくる人
言い方がストレート
相手の気持ちを考えた言い回しができない
このプロジェクトから逃げた人
レファレントパーソン
アンソニーならどう捉えるか？
資料を良くするために意見を言ってくれた(もっとよくしてくれようとする人)
君ならもっとできるよという期待がある（自分の将来に期待してる人）
相手は今まで厳しく言われて実行してきたから、
いまエキスパートなんだろうな
ストレートに言う方が響くし記憶に残ることもある
（自分に変化を促してる人）
何を言われても自分の価値は自分で決める
他人は自分の過去を見て評価している
他人は自分の全てを把握してない
教えてくれてありがとう。参考にします
行動
相手はどういう形でよくしようとしているのか？を考える
自分はさらにレベルアップできる！どうすればもっと良くなるかという視点で見る
変化の流れ
レファレントパーソンで視座や視野が変わる
行動が変わる
グローバルビリーフが変わる(相手の見方が変わる)
感情的な反応が変わる
人間関係の悩みが減る(相手も変化がある。相手に非言語の部分は伝わる)

【感想をお聞かせ下さい】

今日の学びや氣づきを踏まえて
これから周りの人と
どう接していきますか？

おわり

Thank you very much

あなたのさらなる幸せを祈って