

オワマル・ライフ・サポーター養成講座

(第1期)



## オリエンテーション

---

### テキスト・課題について

初回のみ印刷物を郵送。その後は、集合の際に次回のテキストを配布します。

### 課題について

テキスト（音声）を読み込み、各回のワーク及び課題に取り組んで上で、集合トレーニングにご参加ください。

### 集合トレーニングについて

	平日クラス（10時～15時）	週末クラス（12時～16時半）
1回目	8月29日（水）	8月18日（土）
2回目	9月26日（水）	9月22日（土）
3回目	10月24日（水）	10月20日（土）
4回目	11月21日（水）	11月23日（祝）
5回目	12月19日（水）	12月22日（土）
6回目	1月24日（水）	1月20日（土）

※ それぞれのクラスで振替が可能。

### 個別セッションについて

1ヶ月に1回（全6回）の個人セッションを受けることで、クライアント体験をしていただきます。※1回目開始～終了後1ヶ月までの約6ヶ月の間に受けてください。

- ・コーチングとはどのようなものなのか？
- ・自分と向き合うとはどういうことなのか？

学んだことを、実際の体験を通して理解を深めていただくのが目的になります。

また、ご自身の人生を「オワマル」にするために、セッションを通して、ご自身の目標に向かって行動につなげていってください。

### FBグループの活用について

私からの情報伝達やシェアをしていくほか、皆さんの気づきや質問もどんどんシェアしていってください。気づきや質問をシェアすることで、このコミュニティにエネルギーがたまり、皆さんの気づきや変化を起こす場が作られていきます。

## オワマル・ライフ・サポーター養成講座（第1回）

---

### 目標

- ① オワマルライフサポーターの役割を理解できる
- ② 自己基盤とは何を理解し、自己基盤強化を意識できるようになる
- ③ 自分の価値観、ニーズを理解することで、自己理解が進む
- ④ 理想の未来を創造するコーチングフローを理解し、日常でセルフコーチングができる

### 内容

- 1、 オワマル・ライフ・サポーターとは  
（信念・ポリシー・役割・世界観）
- 2、 未来を創造する自己基盤とは（自我を整える意味）
- 3、 自己基盤（価値観）
- 4、 自己基盤（ニーズ）
- 5、 自己基盤（未完了）
- 6、 自己基盤（妥協）
- 7、 コーチングスキル（コーチングフロー）
- 8、 6ヶ月後の目標設定（セルフイメージ）

オワマル・ライフ・サポーター（略称 OLS）は、

- ・人間理解
- ・デス・エデュケーション
- ・コーチング
- ・宇宙の法則

に関する知識と技術を備え、関わる人たちが「その人らしい人生を生き、終わりに丸と思える人生」となるよう人生全体をサポートします。また、誰もが最後に丸と思える社会の実現に貢献します。

### オワマル・ライフ・サポーターの信念

- ① 人は皆、無限の可能性を持っている
- ② 存在するだけで十分価値があり、その存在を活かすことが使命である
- ③ 答えは、深いところにすでにある
- ④ 過去や今に関係なく、望む未来を創り出すことができる
- ⑤ 全ては選択によって創られ、全ての責任を負っている

### オワマル・ライフ・サポーターのポリシー 「7〇（ナナマル）な生き方」

- ① ゲス〇 私は、自分を一番大切にする生き方をします
- ② ミラ〇 私は、未来を信じる生き方をします
- ③ カコ〇 私は、過去を〇にし、感謝する生き方をします
- ④ イマ〇 私は、今の自分にそのまま〇をつける生き方をします
- ⑤ ブレ〇 私は、自分という存在を固定化しない生き方をします
- ⑥ スベ〇 私は、何も犠牲にせず、全てを〇にする生き方をします
- ⑦ オワ〇 私は、終わりに〇と思えることを意識して、今を生きる生き方をします

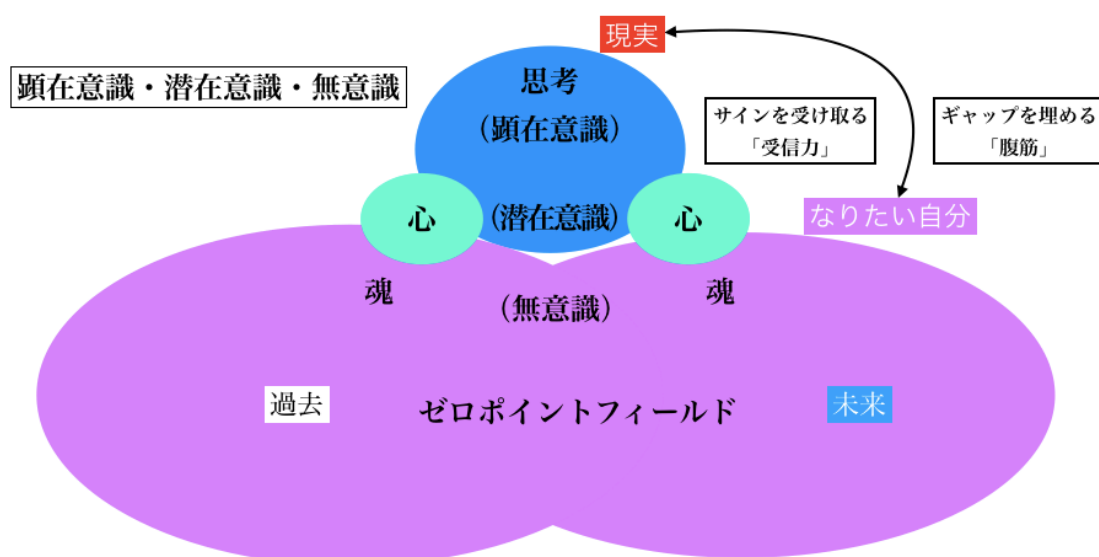
## オワマル・ライフ・サポーターの役割

クライアントが今抱えている悩みをクリアし、「本当に望む人生」を送れるようにサポートすることです。では、なぜ人は悩みを抱えるのでしょうか？

- (魂が) 成長したいから、成長のための問題を設定している
  - 本当に望んでいることと現実にギャップがあるから
  - 問題を問題と捉えてしまっているから
  - 常に「自責」ではなく「他責」で生きているから
  - 本当の望みを忘れてしまっているから
  - ハートが閉じて、真意がキャッチできなくなっているから
  - 自分のことばかり考えて、人のことを考えることができていないから
  - 人や世間、常識ばかり意識して、自分に意識を向けていないから
  - 日常生活をおろそかにしているから (食、睡眠、運動、掃除など)
  - エネルギー漏れを起こす思考、習慣、行動を取っているため、エネルギーダウンを起こしているから
- ・・・etc

上記は要因の一部です。他にもいろんな要因があります。様々な視点で要因を理解することで、よりよい人生を送るための「整理」をサポートできます。

## オワマルの世界観



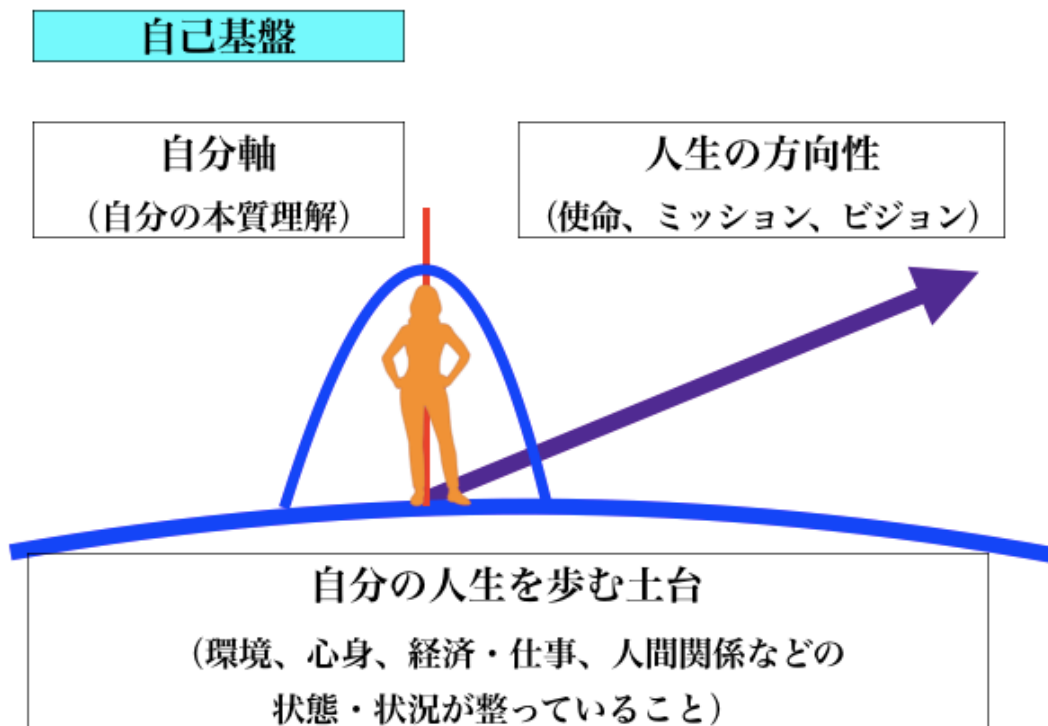
## 自己基盤とは 「反応」人生から「選択」人生へ

---

### 自己基盤とは

オワマル人生を実現するために必要な「自分を生きるための土台」  
(メンタル、物事の捉え方、環境、身体、経済・仕事、人間関係など)

自己基盤が整うということは、「エネルギーマネジメント」が上手くいっているということ。その結果、自分の人生を自分らしく生きることができ、人生を望む方向へと進めることができ、かつ、人のお役に立てる生き方が出来るようになります。



## 自己基盤が整っていないと

自分の人生で起こることに「反応」してしまい「自分が望む選択」ができなくなります。エネルギーダウンを起こし、自分らしく生きられなくなります。

例) 承認欲求が強いと、嫉妬心が湧いてしまい、心から人の成功を喜べない(人から認められたいというニーズが反応している)

例) 体調不良の時に、他人からそのことを聞かただけで、「イラっ」としてしまふ(体調管理ができることが大切という価値観が反応している)

つまり、「反応」によって作られる人生ではなく、「ニーズ」や「価値観」をポジティブな方向に活用し、「自らの選択」によって人生を創るために、「自己基盤強化」が必要です。

## 自己基盤を整える必要性

- ・自分自身が、自分の人生をしっかりと生きるため
- ・関わるクライアントさんの人生をしっかりとサポートするため

## 自己基盤を整えるために①(価値観の理解)

価値観は、私たちが「無自覚」に身につけてきたプログラムの一部。子供の頃から潜在意識に入り込んだ「観念」が、大人になっていく中で「一般化」されていきます。

例えば、「〇〇は、〇〇だ」「〇〇は、〇〇であるべき」「〇〇は、〇〇であってはならない」など。その「一般化」された観念で物事を見るので、物事をありのままに捉えることができなくなっています。さらには、その価値観合えば嬉しい、楽しい、好き。合わなければ、悲しい、怒り、嫌いという感情が生まれます。

「人」や「事」をそのままに見るためにも、自分にどのような価値観があるのか「自覚」することが大切です。

次の文章の書き出しを読んで、あなたが直感的に思い浮かぶイメージを文章にして、完成させてください。

- 1、お金持ちは、
- 2、英語を話せる人は、
- 3、起業している人は、
- 4、結婚している人は、
- 5、子供がいる人は、
- 6、専業主婦は、
- 7、教員は、
- 8、パートタイマーは、
- 9、シングルマザーは、
- 10、無職の人は、
- 11、独身の人は、
- 12、夢がある人は、
- 13、約束を守る人は、
- 14、いい人は、
- 15、自分の意見を言う人は、
- 16、失敗する人は、
- 17、転職する人は、



- 18、友達が少ない人は、
- 19、お金持ちは、
- 20、成功している人は、
- 21、優しい人は、
- 22、決めたことをやらない人は、
- 23、長生きしている人は、
- 24、人気のある人は、
- 25、年収の高い人は、
- 26、綺麗な人は、
- 27、公務員は、
- 28、持ち家がある人は、
- 29、転職2回以上の人は、
- 30、旅行好きの人は、

<集合トレーニングで、メンバーとシェアした後の気づきを書いてください>

## 自己基盤を整えるために②（ニーズの理解）

### 「欲求」とは

- ・ 物理的な生存に関わる必要性を満たすもの  
＝食欲、睡眠欲、雨露をしのぐなど
- ・ 心理的な必要性を満たすもの（ニーズ）  
＝存在意義の証明、受容されることなど

たとえ、物理的な安心安全が確保されていたとしても、他者から存在を認めてもらったり、受け入れてもらったりされることがないと、潜在意識は「不安」になり、不安（恐れ・痛み）から逃れようとして、様々な行動を起こさせます。そのニーズを満たすために、極端な反応をしてしまうことがあります。

○ワーク3に取り組み、自分の中にどんな「ニーズ」があるか理解しましょう。

次のニーズリストの中で、あなたが平常な状態であるために、なくてはならないものは何でしょうか。

- ① 各カテゴリーの中から最適なものを選んでください（複数回答可）
- ② 選んだものの中から、最終的に、上位5つに絞ってください。

※選ばなかったものの中でも、非常に嫌な気持ちになったり、受け容れがたいのに、気になってついつい目が惹きつけられるものは、検討を要する対象とします。（メモしておいてください）

## ニーズリスト

## ワークシート3

- 1：安定、安全、保証、守られる、警戒している、保護されている
- 2：挑戦、冒険、変化、制限を超える、限界を超える
- 3、正しくある、規律を守る、秩序的、道徳的、公正さ、平等さ
- 4、尊敬される、称賛される、信頼される、尊重される、認められる
- 5、重要である、責任のある、権威のある、特権のある、特別な
- 6、合意、和解、調和、平和、平穩、協調性
- 7、確実な、正確な、確固たる、完璧な、適確な、厳密な
- 8、優秀性、勤勉性、知的である、指導力のある、影響力のある
- 9、愛される、好かれる、親しみやすい、人気者、魅力的
- 10、個性的、独創的、特殊性、創造的、ユニークさ、目立つ
- 11、頼られる、大切にされる、尊ばれる、役立つ、喜ばれる
- 12、誠実さ、正直さ、率直さ、忠実さ、一貫した
- 13、愛情豊か、思いやりのある、親切的な、優しい、柔軟である
- 14、冷静、慎重、油断のない、客観的、分別ある、熟考する
- 15、自由、自律、自主性、無制限、無制約、開放的
- 16、豊かである、裕福な、十分な、満ち足りた、ステイタスのある
- 17、均整のとれた、美しい、洗練された、優れた、かわいらしい
- 18、実績のある、公認された、権威を得た、達成した、完成した
- 19、噂話、批判する、悪意、疑う、無関心、拒否、抑圧
- 20、信じる、願望する、想像する、頼る、夢見る、熱望する
- 21、実現する、達成する、満たす、頂点を極める、勝利する
- 22、共有する、コメントする、要点を言う、理解する、話す
- 23、把握する、支配する、掌握する、制限する、指示する、正す
- 24、勢い、許容量、力、持続力、情報、仲間意識
- 25、その他 ( )

## 現時点で大切だと思う5つのニーズ

- ( ) ( ) ( ) ( ) ( )  
( ) ( ) ( ) ( ) ( )

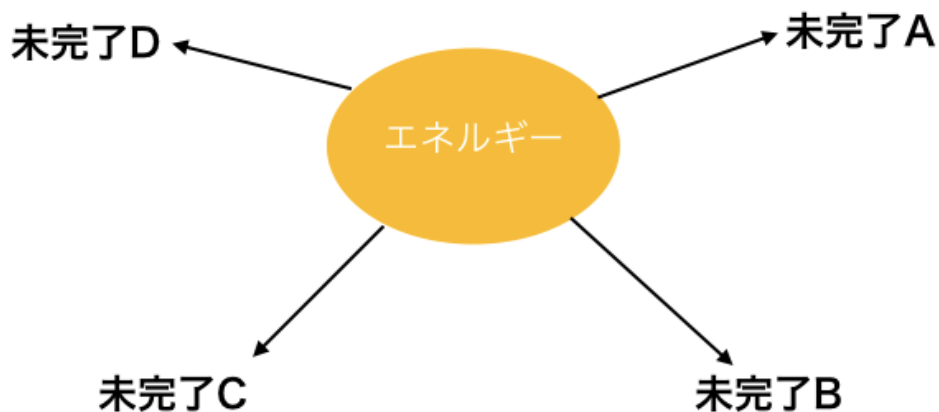
## 自己基盤を整えるために③（「未完了」の理解）

### 未完了とは

「やろう」と思っているのに、ずっと取り掛からずにいる、一旦取りかかってはみたものの、その作業を完了せずに途中で放置し、それが気に掛っている状態のこと。

「やめたい」「やめたい」と思いながらやめられず、なんとなくその状態を継続していることも「未完了」に含まれる。

### 「未完了」がもたらすエネルギー漏れ



---

※ 生きている以上「未完了」が全くない状態になることはない。

## 自己基盤を整えるために④（「妥協」の理解）

### 妥協とは

「本当はこうしたい」という想いがありながら、現状に不満や気がかりを抱えながら、あえて不満足な状態を維持していること。「妥協」と引き換えに得ているものがある。

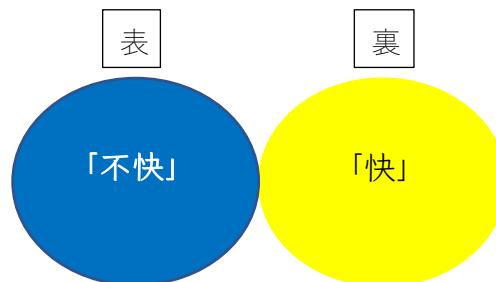
無自覚だったものを、「自覚」することで、エネルギー漏れを防ぐことができる。

例)

<現状> 1年間、旅行に行くことができていない

<理想> 1人旅に出かけたい。1泊2日で温泉に行きたい。

<妥協と引き換えに得ているもの> 1歳の娘のそばにずっといることができています



「妥協」とは、悪いことではなく、不満と引き換えに得ているものがあるということ。つまり、私はこれが得たくて「選択しているのだ」と**自責**（自分で責任をもつ）の意識を持つことができれば、エネルギー状態を引き上げることができる。

### 妥協は「棚上げ」

今はできないが、いつかは取り組みたいことを一旦棚に入れておくことを「妥協」という。エネルギー状態が上がり、セルフイメージも高まってきた時に、この「妥協」に違和感を感じ、勇気を持って一步踏み出そうと思った時、この「妥協」を棚から降ろして、取り組むことができるようになります。

「未完了」リストアップする

ワークシート 4

今現在、どんな「未完了」があるのか。書き出してみてください。

身の回りの環境	人間関係（家族も含め）
健康状態	経済状態・仕事

○ 1回目の集合トレーニングまでに、完了させたいものを3つ選んで、取り組んみてください。

①

②

③

今現在、どんな「妥協」があるのか。書き出してみてください。

身の回りの環境	人間関係（家族も含め）
健康状態	経済状態・仕事

○ 書き出してみて、どんなことに気づいたのか感想を書いてください。

## オワマル・ライフ・サポーターに必要な「コーチングスキル」とは？

コーチングとは、馬車（Coach）の意味。目的地まで引っ張っていく馬車の役割がコーチです。

コーチングには、そのためのスキルがあります。ただし、人の本質を見ていく「物の見方」ができなければ、ミスリードしてしまうことになります。

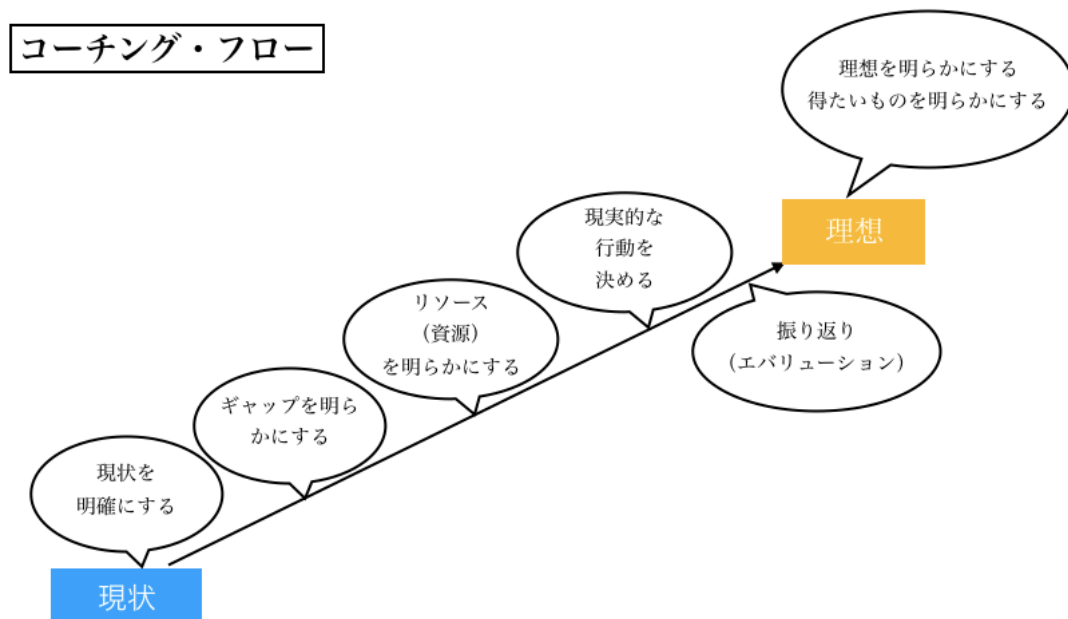
また、自己基盤が整っていないと、本当の意味でクライアントを100%信じることができずに、一緒に迷ってしまうことになります。

つまり、コーチングはスキルよりも「物の見方」「あり方」が大切になります。

そこがある上での「スキル」です。その前提を理解した上で、「スキル」を学んで行ってください。

### コーチングフローについて

コーチがコーチングセッションを行う時の「基本的な型」をコーチングフローと言います。





6ヶ月後の目標設定をこの「コーチングフロー」に当てはめる形で、セルフコーチングをしていきましょう。（シートの欄が狭い場合は、ご自身のノートに書き出してください）

1、6ヶ月後の理想の状態 （どんな生活をしていたい。どんな自分になっていたいなど）	
2、そのために1ヶ月後に得たいものは何か？（ゴール）	
3、2に対して現状はどうか？	
4、現状とゴールの状態は何が違いますか？何を得たり、変えたりする必要があるのでしょうか？	
5、ゴールの状態になるために、何か使えるもの、頼れる人などはありますか？	
6、具体的に今からできることはどんなことがありそうですか？	
7、ここまで書きだしてみても、どんな気づきがありましたか？	

～メモ～

