

原田メソッドで最も魅力的な内容の一つが、「主体変容」であり、自立できる人間を目指していることです。全てのツールと技術は、この自立に繋がっていると理解しました。

支援者に対し、支援内容を明確にする。そして、支援者との日頃からのコミュニケーションを大切にし、支援者に心の底から感謝する。支援者と、この上ない信頼関係を構築して、しっかり支援してもらう。これらがとても自立であると理解できます。自立しているからこそ、多くの支援が受けられると理解しました。

自分が主体者となり、信頼関係を周りに構築していけば、個人のパフォーマンスだけでなく、チームや組織のパフォーマンスも上がっていくことが期待できます。

関係の質 → 思考の質 → 行動の質 → 結果の質 → 関係の質 → というサイクルで、関係の質を高く、高くしていくことで、その後が続く、思考の質、行動の質も高く、高くなっていき、やがて、とこともなく大きな結果を生んでいくことを理解しました。

関係の質を良くする最強の方法が、心の栄養のストロークです。かつてTAを学ぶ始めた頃から、ストロークが一番好きなジャンルでしたが、「できる」状態ではなく、「知っている」状態でした。本認定講座を受講し、実践する機会が増え、「できる」状態に向かっている実感があります。

物質のように、質を良くし、量を多くすれば、比例して効果が上がることを体感しました。種類については、もちろん、プラスのストロークを多く出していくよう意識していきます。

母は、元気で若いですが、自分終活をよく口にしていました。もっと長生きしてもらいたい私としては、なんとか思いを伝えたいと考えていました。そこで、プラスのストロークを5倍以上に増やしました。結果、今では、将来にも期待し、長生きを決めてくれています。

ストロークの威力は凄いです。

ストロークは物質で、良い意味でコントロールができることを心の底から納得しました。

何よりも、私自身が大きく変わりました。以前よりも、家族を大切に思い、職場の仲間を大切に思い、所属するコミュニティの仲間を大切に思い、接する回数とスロークの数が自然と増えていきました。関係の質が向上しており、これからどれだけ良くなっていくのかが楽しみです。

受講前と比べて、「成功は技術である」ことが、より肚落ちしました。自分の理念を書き出し、4観点を書き出し、オープンウィンドウ64を開けました。複数の観点から長期目的目標を設定し、ルーティンとルーティンチェックを行い、日誌で「自分を磨けば、パフォーマンスが上がっていくことを体感しました。これを継続すれば、とてつもなく、パフォーマンスが上がっていくと考えると、ワクワクしてきます。

自分の理念というものを初めて作り、初めて気づいたことが複数ありました。私の中の本当の私に気づいたような感覚です。長期目的目標設定の自己分析に繋がる部分があります。

4観点とオープンウィンドウ64は、思考と感情を広げて深めるツールと感じます。広げて深めた思考と感情で、行動を決定していくので、普段では気づかない、本当に必要な行動を抽出できると感じました。

4観点は、ペアコーチングをした際、再びとても威力があると感じました。4観点を各クライアントから、40個以上出してもらうと、その後、目的・目標とルーティン、期日行動、及び、支援者・支援内容を円滑に出してもらえらることを体感しました。

また、ペアコーチングをしてみても、より体感できたのですか、時には、一気に成る必要であり、4観点を一気に出してみるほうが、芽がる式に考えをアウトプットしやすいと考えます。

同様に、オープンウィンドウ64も、一気に開くことも効果があると感じます。タイミングは、マネーですので、この機会に一気に出してしまおうという考え方です。

長期目的目標設定は緻密に練られており、私個人、及び、私が社会にどう関わりたいかを表す設計書であり、自分の人生をつくらせていくシナリオであると、感じます。自分自身というものが、この1枚に広く深く集約されていることには驚きです。

オープンウィンドウ64かが厳選する行動、支援してもらう内容、自己分析かが考え抜いて厳選する行動というふうに、多視点から落とし込まれる行動の設定には、隙がないという印象です。

そして、間接的行動である、奉仕活動は欠かせません。ベースとなる人格向上がここにもあると感じるからです。

ルーティンチェック表は、手に入れたい成果の獲得に向けて、行動の確度を上げるための強力なツールであると感じます。項目の分析、各日の分析、FかNが識別することで、数値に基づく振り返りと改善が可能となります。シンプル、かつ、考え尽くされた1枚と感じます。有難いです。「記載項目にそれぞれ意味がある」そして、「自分の成長・成功のためにある」と意識することで、さらに、ルーティンとルーティンチェック表を照らし合わせ、改善できると考えます。

日々の行動も、「パフォーマンス = 何を × どんな気持ち」を意識し、心のコップを上に向けた状態で取り組んでいきやすいと考えます。

日記については、原田メソッドのような日記を初めて記載しました。日記ではなく、日報でもなく、日誌は、毎日の詳細な振り返りと、毎日の具体的な戦略立案のように感じます。

最近は何となく過ごしてはいないと思っていましたが、日記を考えると、これまでなんとなく過ごしていることに気づきました。全ての項目について、目から鱗です。日記を書くことで、日々の行動について、ブリッジングを意識できます。「目的・目標に向けて、明日をどう最高に持っていくか」です。

人生のこのタイミングで、原田メソッドに出会えて、心の底から感謝しています。原田メソッドの真髄を私自身の全細胞と魂に染みこませ、完全に原田メソッドに染まります。

発する言葉が"進化していくこと、思考が"進化していくこと、
心"が"強くなっていくこと、人間関係が"良女子になっていくこと、
イメージ力が"ついていくこと、パフォーマンスが"上がっていくこと、
そして、周りの人夫ちを"幸せにできること。毎日が"とてつもなく
楽しみになります。

最後になりますが、感想と気づきを書き出す、本課題に
感謝申し上げます。現時点での原田メソッドの私たちの習得度を
確認することが"できました。こちらをきっかけに、定期的に
感想と気づきを書き出し、振り返ります。
そして、より前進していきます。

以上です。

本当に有難うございました。
心から感謝申し上げます。