

【報告書】陽転思考 体験講座の開催

日 時	2018年11月29日(木) 14:20~16:00 2018年11月30日(金) 15:20~16:00
場 所	P-UP School (群馬県藤岡市)
参加人数	9名(内2名は2日目欠席)
内 容	<p><1日目></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 陽転思考とは ● ポジティブシンキングとの違い ● 私がなぜ陽転思考を伝えるのか ● 陽転思考の基本(事実はひとつ、考え方はふたつ) ● よかった探しの方法(財布をなくしてよかった) ● ワーク「よかった探しに Let's Try」 ● ワーク「人生よかったカルタ(こども版)」 ● 陽転思考を定着するためのステップ <p><2日目></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ワーク「人生陽転グラフ」 ● 朗読「ぼくはちいさくてしろい」
開催の背景	求職者向け職業訓練の授業として実施。 自己理解で使用するテキストに「思考習慣や行動をポジティブにしていこう」とあり、その方法として陽転思考を組み込んだ。(50分×3コマ)
参加者の声	<p>☆ 今、知ることができてよかった。</p> <p>☆ いかに自分がマイナス思考だったかわかった。今日からやってみようと思います。</p> <p>☆ 白ペンギンの話がよかった。お母さんがとてもあたたかい人でした。</p> <p>☆ 落ち込んでもいいけど、ずっとそのままではなくドロから抜け出すことが大切だと感じた。</p> <p>☆ 普段から「~でよかった」と考えるのを心がけていきたい。</p> <p>☆ マイナスに考えることが多く、心も体も負担になっていたけど、陽転思考で前向きにやっていけそうです。</p>
所 感	<p>訓練開始から1週間ほどであるが、授業を受ける姿勢ができていたので、真剣に聞き、ワークにも積極的に参加してくれた。</p> <p>テキストの内容「自分の思考習慣を知る」「幸せを奪う思考習慣と効果的な問題対処法を身につける」と関連付けて、陽転思考と行動することについて伝えられた。参加者が全体としておとなしい感じなので、カルタは思っていたよりも盛り上がり欠けた印象だった。</p> <p>「人生陽転グラフ」は参加人数の関係でペアワークでなく、グループワークで行い、今後の訓練に支障がないように、グループワーク前に以下の約束を追加して、</p>

オープンに話せる雰囲気を作れた。

- ・話したくないことは話さなくてよいが「ここではとても落ち込んだことがありました」と笑って話すこと
- ・聞いた話は、あとで持ち出すことはせず、授業が終わったらみんなですぐ忘れること

現在、求職者という立場で就職できるかなど不安を抱えている人が多いが、陽転思考を知ったことで前向きに取り組めていけそうな印象を受けた。