

# 今の転機を乗り越える物語を書いてみよう！～サビカスの理論を元に考える～

## 記入例

シート作成日： 2022年 2月 11日

◆**今どんな転機を迎えていますか？** ※転機=大きな変化(就職・転職・結婚・出産など)、予期せぬこと(死別・病気・失業など)、予期したことが起きないこと(昇進できない・結婚できないなど)、困難、苦境、など。

転機とまではいかないが、今の仕事をいつまで続けるかもやもやしている。憧れだった講師業へのチャレンジをしたいという思いもある。

◆**その転機に直面して、どのような気持ちや感情を感じていますか？**

どちらの選択肢についても、良くない面ばかりを考えてしまい暗い気持ちになる。「今の仕事は不安定だしもっと給与があると嬉しい」「講師業は実力主義の厳しい世界というイメージで自分には出来なさそう」など。

「その転機を乗り越える」「あなたが主人公の物語」の著者になってみましょう！ 下のワークシートに沿って「主人公」「台本」「舞台」の設定をすると、簡単にストーリーが出来上がります。作家になった気分を楽しみながら作成してみてください♪

### ①主人公の設定

似顔絵



名前：**ななせ**  
年齢：**34歳**  
趣味：**ブログ作成**  
特技：**笑顔**  
短所：**自信がない**

今の気持ちと同じような気持ちを感じた幼少期(3~6歳)の出来事と感情を思い出してみてください。  
勉強嫌いだっただが公文式に熱心に取り組んだ幼少期。公文式を「続ける」「辞める」どちらの選択肢についても、良くない面ばかり考えていた。「テレビを見たりゲームしたりしたいけど我慢して勉強しなきゃ。本当は嫌なんだけど。」「公文式を辞めたら、出来損ないになってしまう。そうすると両親や友達から見放されてしまう。」

幼少期(3~6歳)に憧れていた人を3人挙げてください。その人はどんな性格・特徴の人ですか？  
※両親以外の人を挙げてください。漫画や映画の登場人物でもOKです。  
名前：**きょうちゃん** 性格・特徴：**いつも笑顔でニコニコしている。天真爛漫で明るい。**  
名前：**はやさか先生** 性格・特徴：**おおらかで安心感を与える人柄。書道を極める傍ら、様々なことに挑戦している。**  
名前：**まゆおばちゃん** 性格・特徴：**面倒見がよく明るくいつも笑顔。パン作りなど多趣味。小さなことは気にしない。**

今の転機を乗り越える後押しをしてくれるような「名言・格言・自分のモットー」は何ですか？  
「私は失敗したことがない。ただ、1万通りのうまく行かない方法を見つけただけだ。」 by トーマス・エジソン

あなたの昔からの考え方の癖は…  
物事の良くない面ばかりを考えて暗い気持ちになってしまう。

A

憧れの3人に共通する特徴は…  
※形容詞を書いてください。

- ・笑顔
- ・明るい
- ・おおらか
- ・様々なことに挑戦する

B

### 『ななせの転機を乗り越える物語』

ななせ は、物事の良くない面ばかりを考えてしまう

A

という考え方の癖がある人物だ。しかし、ななせ は、それを乗り越えるために

笑顔で明るくおおらかで、様々なことに挑戦する

B

人になることを目指している。困難を乗り越えるときのモットーは、

「私は失敗したことがない。ただ、1万通りのうまく行かない方法を見つけただけだ。」

C

この言葉がいつも ななせ を支えている。ななせ は、2022年1月に迎えた転機を乗り越えた。

ななせは器用なタイプではなく、自分に自信を持っているわけでもない。しかし、悩みながら、誠実さとユーモアを持って、壁を乗り越えていった。不安になったときは「今のあなたにとって…一番金ピカなことは何？」と自分の心に問いかけ、自分の中で輝く夢を再確認。くすぶっていたななせは自分の道を見つけることが出来た。

D

そして ななせ は、これからの活動に向けてワクワクしている。

今のななせにとって「一番金ピカなこと」は、キャリア理論を体系的に学び、それを分かりやすく要約して伝えていくこと。プレゼンが得意だったことを思い出し、得意なこと社会に貢献する機会を作れたらどんなに楽しめようと、心ときめいている。

E

### ②台本の設定

作品： 『宇宙兄弟』

今の転機を乗り越える物語を書くにあたり、参考にしたい作品(アニメ、漫画、映画、絵本、小説など)は何ですか？それはどんなストーリーでしょうか？

※「今のあなた」が大好きな作品、なぜか心惹かれる作品のストーリーを思い出してみてください。 そのストーリーを参考にして、右に、あなたが転機を乗り越える物語の筋書きを書いてみてください。→

ストーリー： 宇宙が大好きな兄弟ムッタとヒト。兄ムッタは、とある事情から勤めていた自動車会社をやめて無職。弟ヒトは宇宙飛行士としての道を確実に歩き続けていた。偉大な弟をうらやましく感じながらも、その弟に背中を押され、ムッタも宇宙飛行士への道を歩き始める。不安になり恩師であるシャロンの元へ行く。「今のあなたにとって…一番金ピカなことは何？」と聞かれ、自分の中で輝く夢を再確認。くすぶっていた兄ムッタが自分の道を見つけ、夢の実現にむかって悩んだり落ち込んだりしながらも成長していく。ムッタは器用なタイプではなく、自分に自信を持っているわけでもない。悩みながら、誠実さとユーモアを持って、壁を乗り越えていく。

D

### ③舞台の設定

よく見るTV番組、WEBサイト、Youtubeチャンネル、動画コンテンツや、SNSでよく検索するキーワードを3つ挙げてください。そのどのところが好きですか？

- I：中田敦彦のYouTube大学 好きなポイント：役立つ知識いっぱいの本を分かりやすく要約して楽しく教えてくれる。人を魅了するプレゼン力も尊敬。
- II：キャリアコンサルタント更新講習 好きなポイント：実務に役立つ知識を体系的に学べる。様々なキャリア理論を学ぶことが純粋に楽しい。
- III：minneで「チワワ」と検索 好きなポイント：自分の得意なことを活かして可愛い作品を作り、人に喜びを与え、収入を得ている人が多数出品している。

あなたの興味がある活動は…

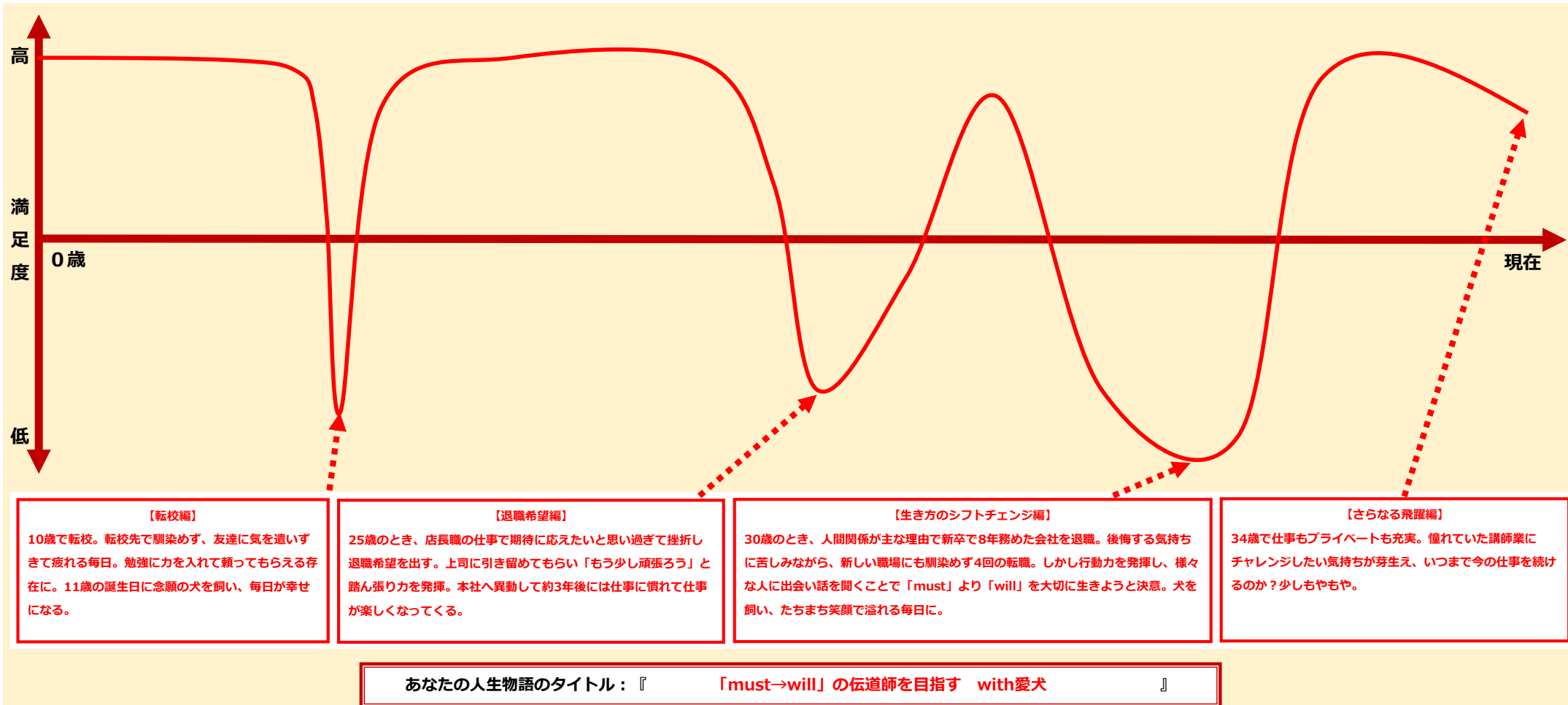
- ・分かりやすく要約して伝える
- ・プレゼン
- ・キャリア理論を体系的に学ぶ
- ・得意なこと貢献する

E

## 今の転機が持つ意味を考えてみよう ～あなたの人生物語のタイトルから考える～ 記入例

シート作成日： 2022年 2月 11日

- ①記入例を参考に、生まれてから現在までの「人生の満足度」を波線の形にしてグラフに記入してください。
- ②「満足度が低いところ」に着目し、「何歳のとき」「どんな出来事があったのか」「それをどうやって乗り越えたのか」を白い枠の中に記入してください。また、その出来事に「〇〇編」とタイトルをつけてください。
- ③グラフ全体を見ながら、あなたの人生を「1つの大きな人生物語」と捉えて、その人生物語の著者になった気持ちで、作品にタイトルをつけてください。
- ④最後に、その人生物語の中で、今迎えている転機はどんな意味を持つ出来事なのかを考えてみてください。



今迎えている転機は、あなたの人生物語の中でどんな意味を持つ出来事でしょうか？

私の30歳までの人生物語は「やるべきことをやって人の期待に応える」ストーリーだった。しかし、新卒で就職した会社を退社したことを機に、「やりたいことをやって社会に貢献する」ことの方が素敵だと気づき、そこから生まれ変わった。生まれ変わってまだ4年。まだまだこれからさらなる飛躍が出来る。自分の経験をアウトプットしながら社会に貢献できる人になるために、今はまだ駆け出したばかりだと気付いた。今は、「昔の考え方の癖」を本当に手放すための過渡期。今の転機は、「ワクワクすることにどんどん挑戦する」練習をするのに絶好の機会。



これまでの転機を乗り越えてきたあなたなら、きっと今回の転機も乗り越えられると思います！人生物語のタイトルに沿って、未来へ向けて、世界にひとつのあなただけの物語の著者として、物語の続きをつくっていきましょう♪応援しています！

