

20 年 月 日の未来予想図

明日の朝、目覚めたら、あなたにとって理想的な20XX年になっていました。あらゆるものが理想的な状態に変わっていると想像してください。あなたの会社、そして職場はどんな状況になっていますか？ どんな変化があったのでしょうか？ あなたは、どんな立場で何をしていますか？

できるだけ具体的に、細かく映像を思い浮かべてください。

※イメージする時のポイント

- ・あらゆるものが理想的な状態になっていることもありうる、という前提で、自由に想像をふくらませていきます。
- ・間違った想像というものはないので、心に浮かんだイメージを、そのまま言葉や絵、図などで描写してみてください。



【ふりかえりのポイント】

- ①これは何年何月何日ですか？
- ②どこにいますか？ どんな立場ですか？
- ③どんな光景が見えますか？
- ④身体にはどんな反応がありますか？
- ⑤心の中にはどんな気持ちを感じられますか？
- ⑥人間関係はどうなっていますか？
- ⑦どんな強みが発揮されていますか？