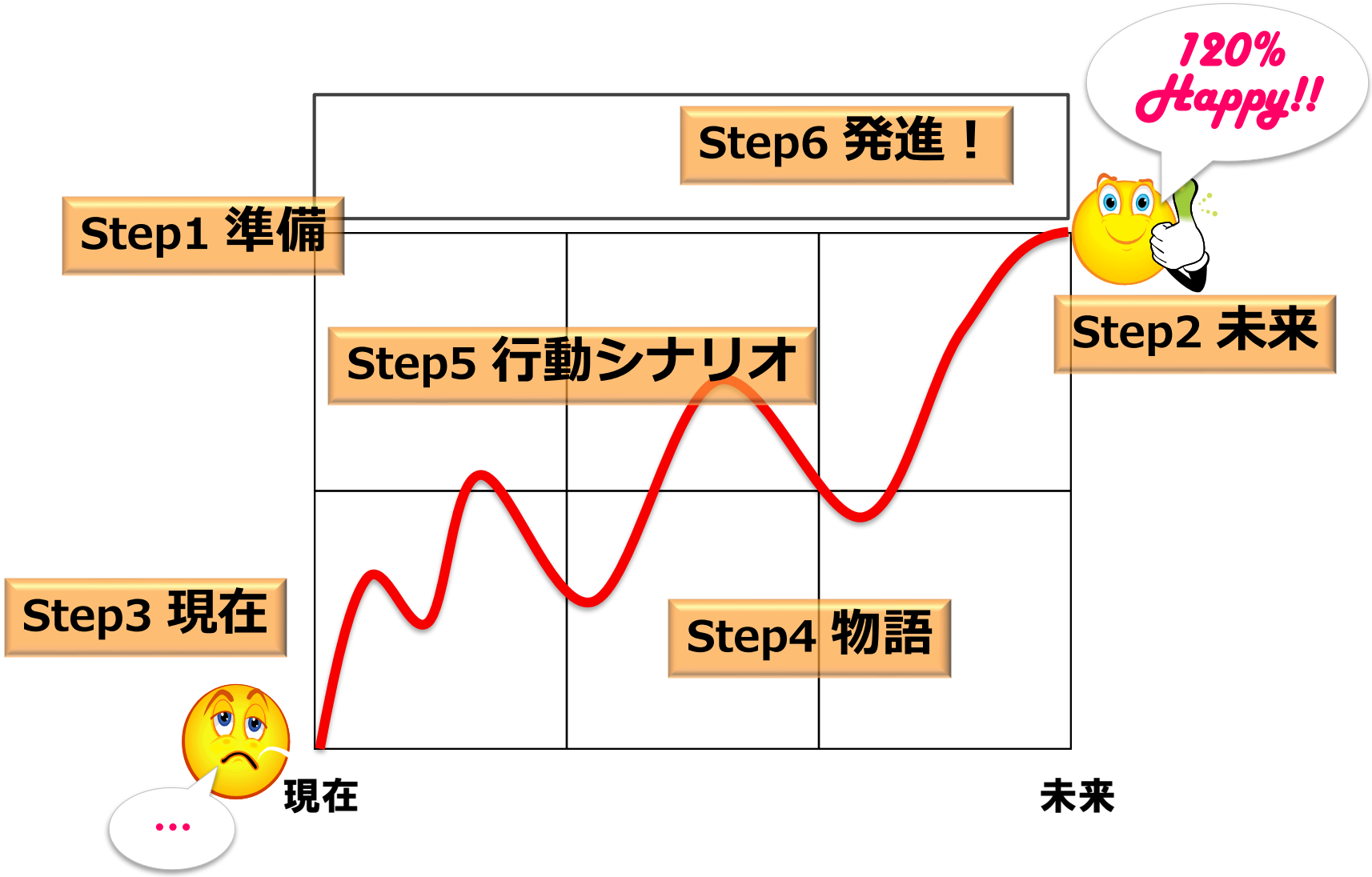
未来価値創造クイックスタート塾

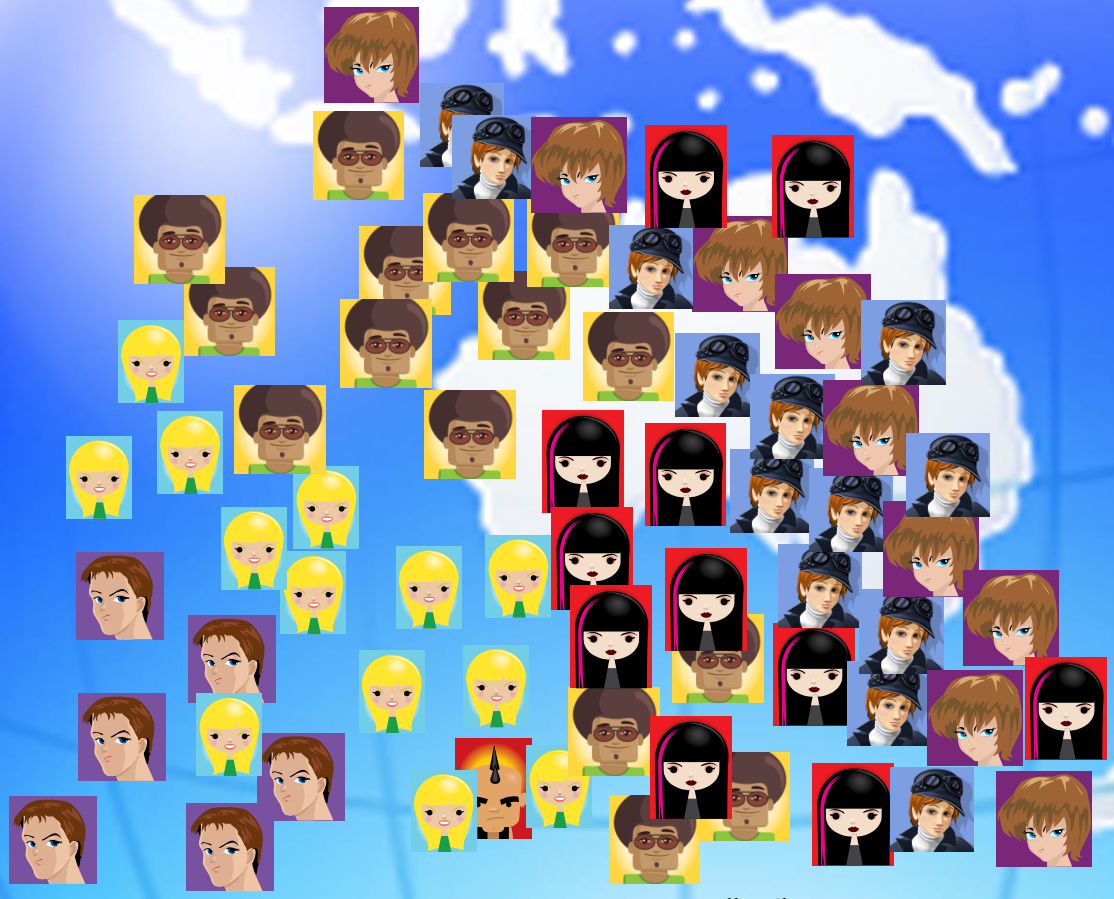
第3回オンライン講座ホームプレイ
対極の人を幸せにするフューチャーマッピングを描き
あなたのリソースを発見しよう

©ALMACREATIONS All rights reserved.

行動と結果を生むシンプルなチャート

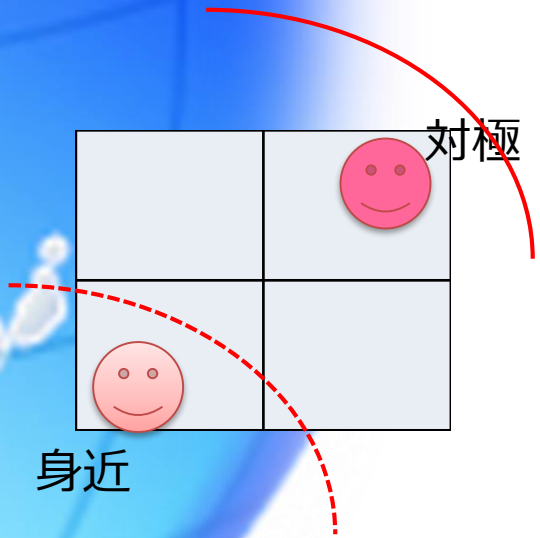


【演習】　身近な対象と、対極な対象

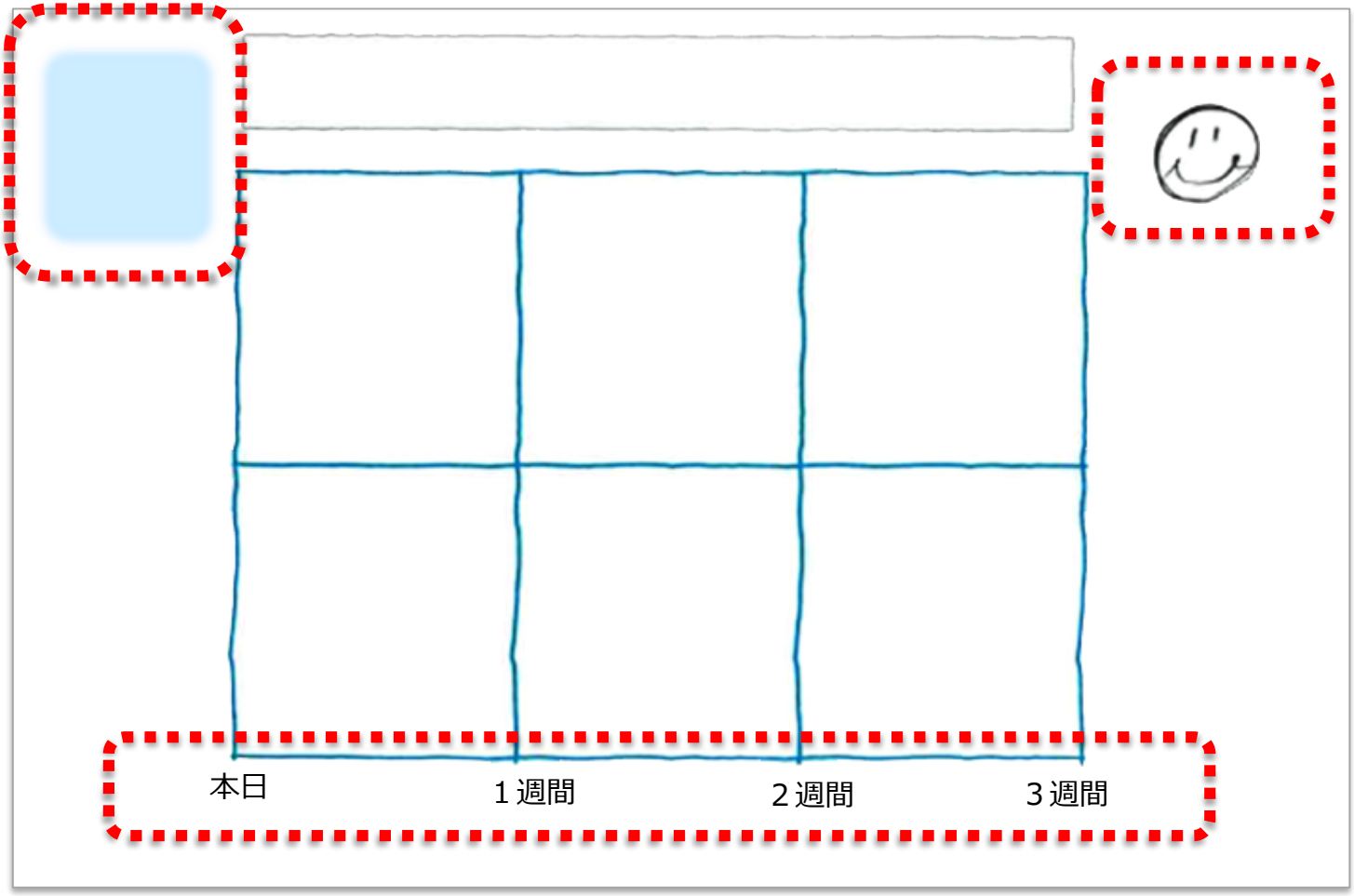


偏った、身近な認識による解決

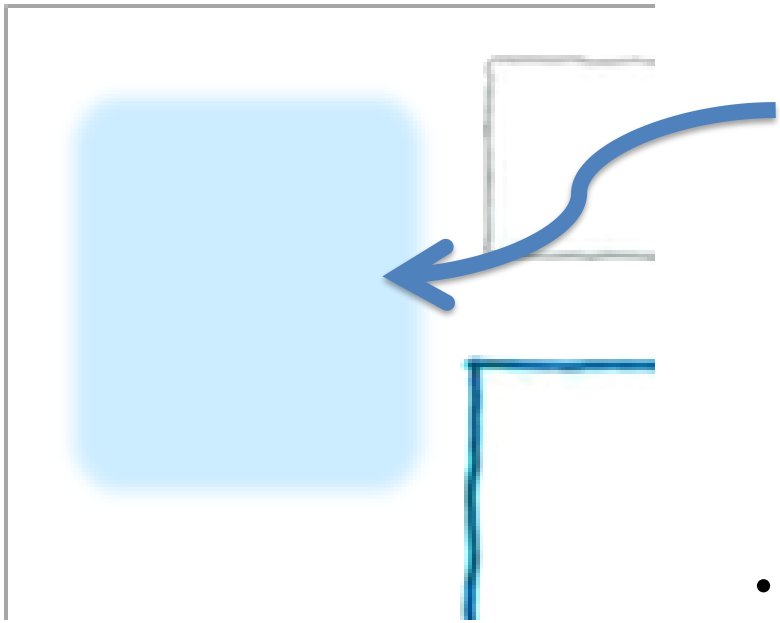
漏れなく、ダブることない認識



Step1 準備：枠を描き、課題と期日、主人公を決める



Step1 準備：課題を文章で書く



課題を書き込む！

【課題設定のコツ】

- ワクワクする修飾、目的をつける
- 自分がどう関わりたいかをプラス
- 先延ばしする

Step1 準備：主人公を決める

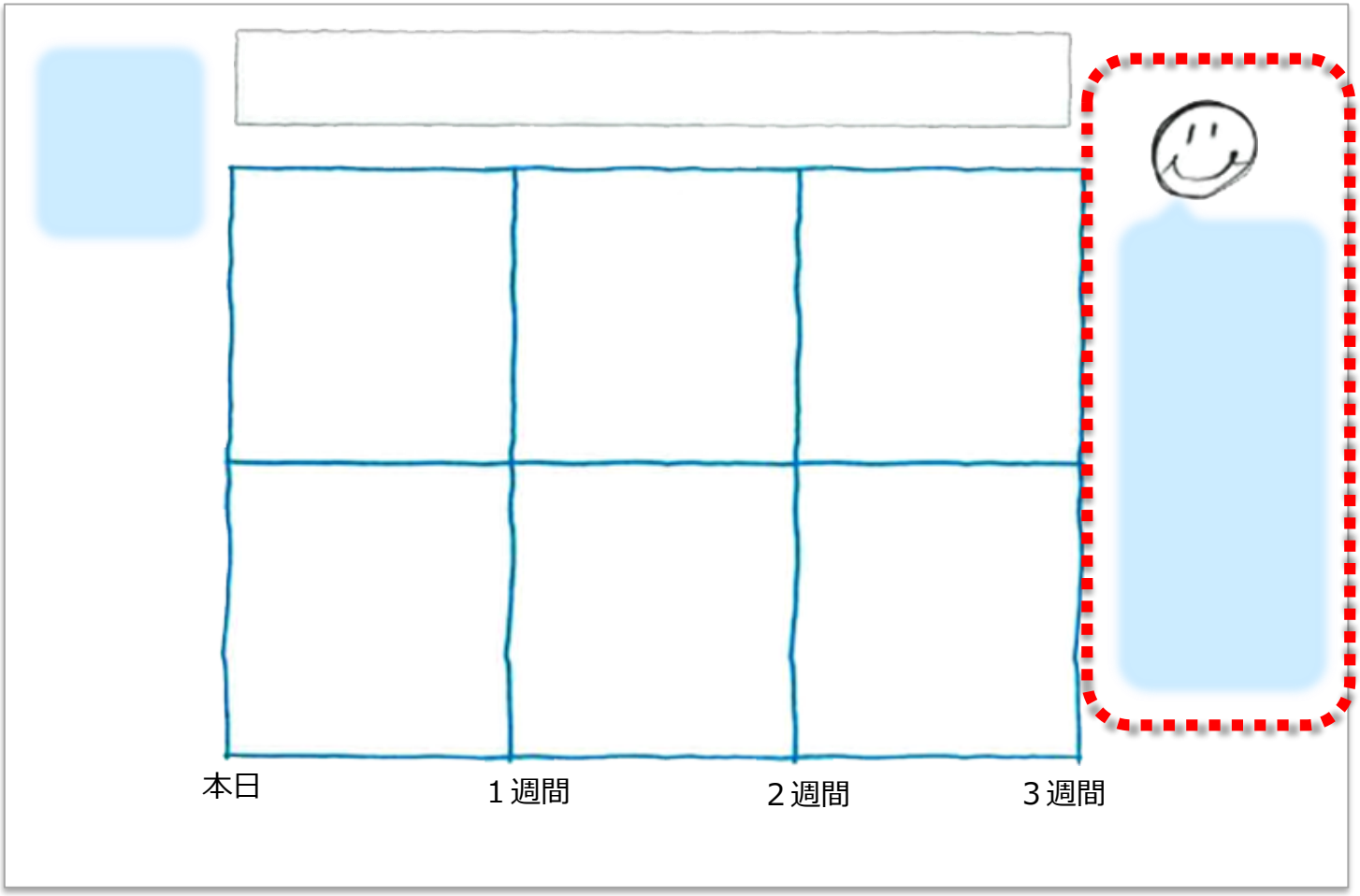
主人公を書き込む！

- 名前、背景

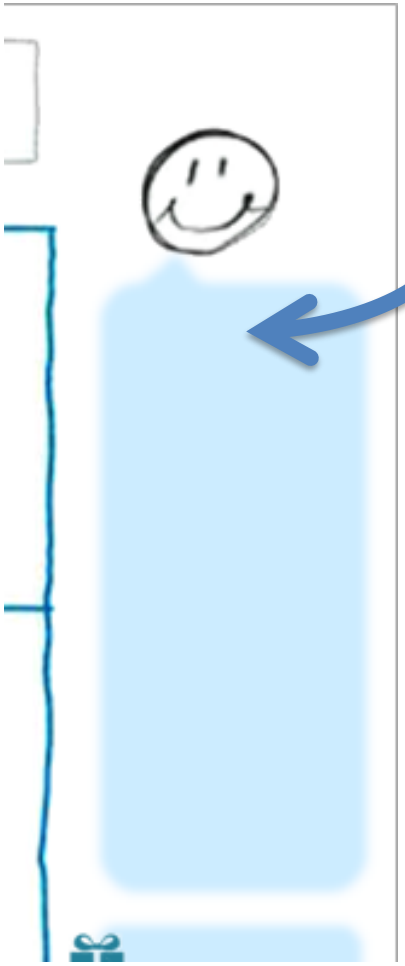
【主人公設定のコツ】

- 課題と関係が深い主人公
  →具体的な行動シナリオが作りやすい
- 課題と関係が浅い主人公
  →独創的なアイデアが生まれやすい

Step2 未来：主人公の迎えるハッピーエンドは？



Step2 未来：120%Happyな未来は？



120%ハッピーな未来でのセリフを書きこむ

【主人公の未来のセリフのコツ】

- 場面から考える
  - いつ、どこで、誰と、何をしている？
- 感情的な一言の話し言葉から始める
  - 「ありがとう」「幸せだ」「感動したよ」
  - 「嬉しいな」「最高だ」「ほっとした」etc.
- 感情的な一言のあと、理由を考える
  - 「なぜならば…」「〇〇のおかげで…」
- ハッピーエンドのあとを想像する
  - 「ここから…」「この先は…」
- 箇条書きや情景描写にしない

Step2 未来：ギフトボックス

- 主人公からギフトボックスが届いたと想像する。そこには120%ハッピーの気持ちが込められている
- 箱に入っているので、中身はわからない。予想外のものが入っている。
  - どんな箱？　色は？　形は？　素材は？　重さは？　温度は？　動いている？
- １，２の３で箱を開けて、入っているものを描写
  - 箱に入りきらない大きさや、中を覗くような小さなもの、風景が入っていることもある
  - 細かく描写するほどに、奥行きのあるテーマを解釈しやすくなる

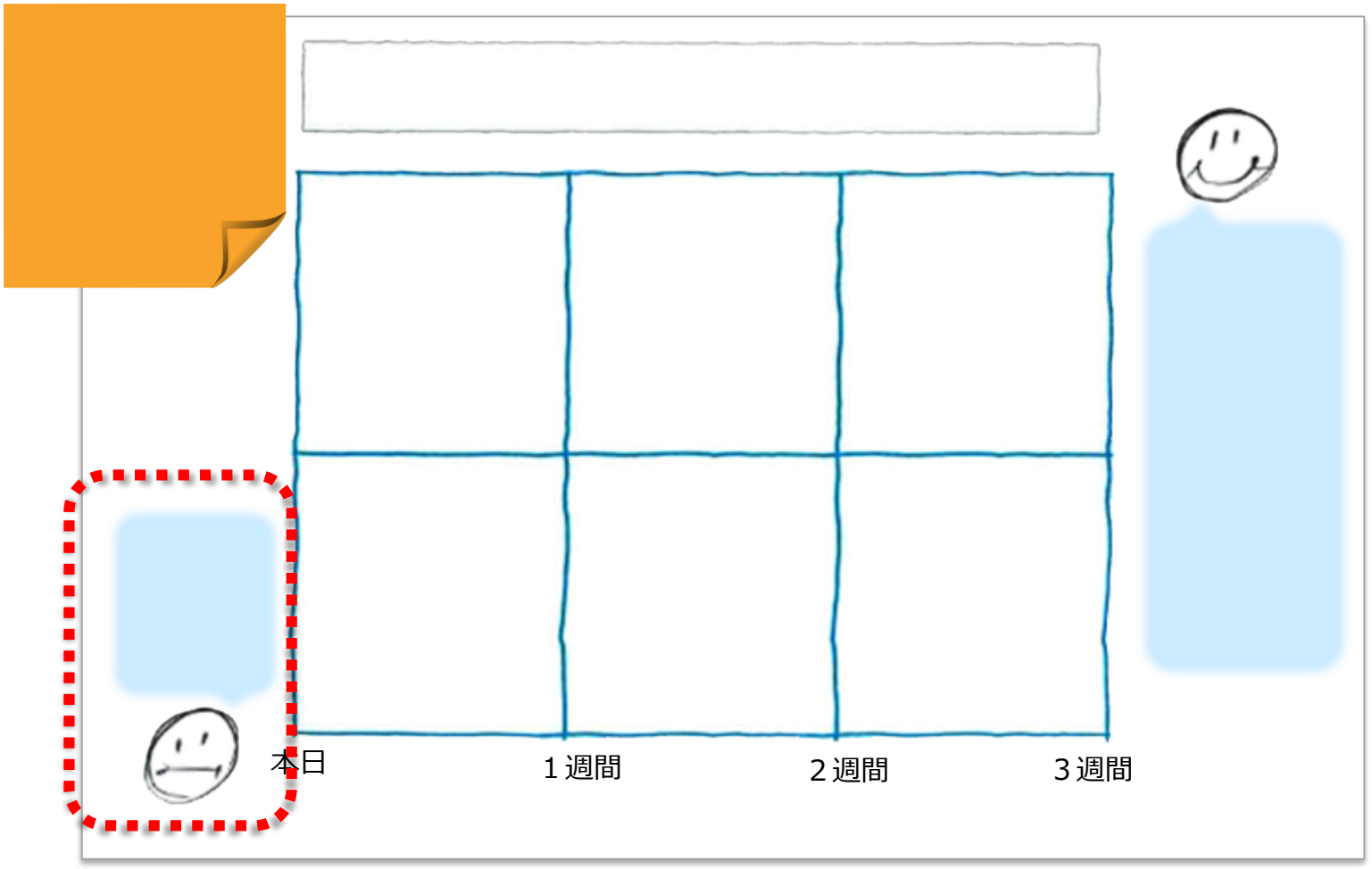
Step2 未来：ギフトボックスを描く

ギフトボックスと中身を絵で描きこむ

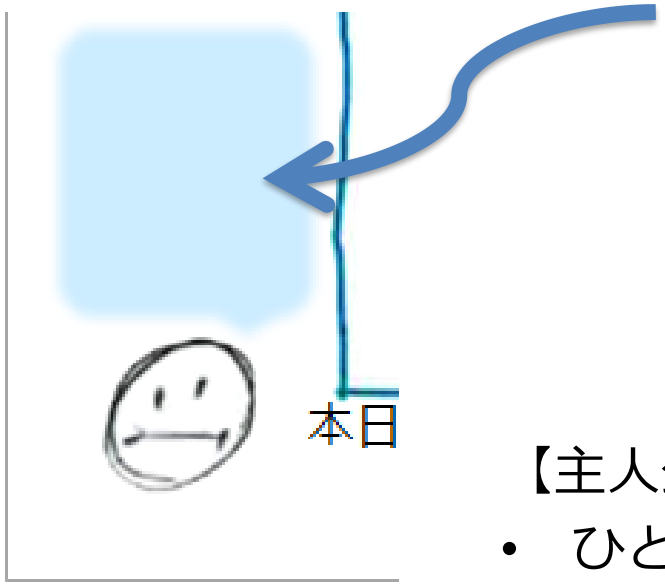
【ギフトボックスのコツ】

- 意外なものが入っている
- ありきたりのものであれば、どこかに意外なところがある
- 箱の大きさを超えるものや、覗き込んだら別世界になっていることもある

Step3 現在：主人公はいま、何に困っている？



Step3 現在：物語の始まりのセリフを書く

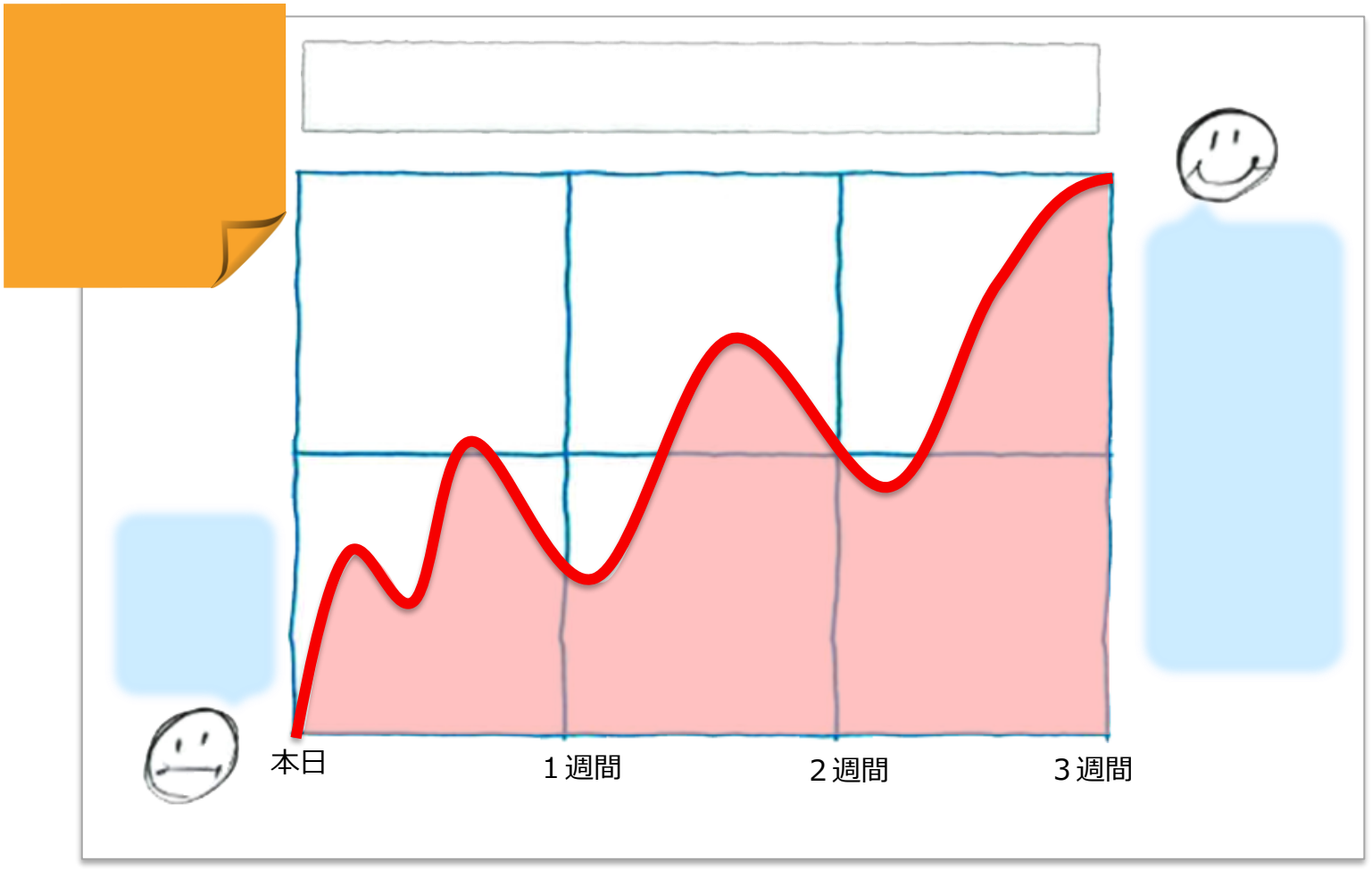


主人公が、いま困っているセリフを書きこむ

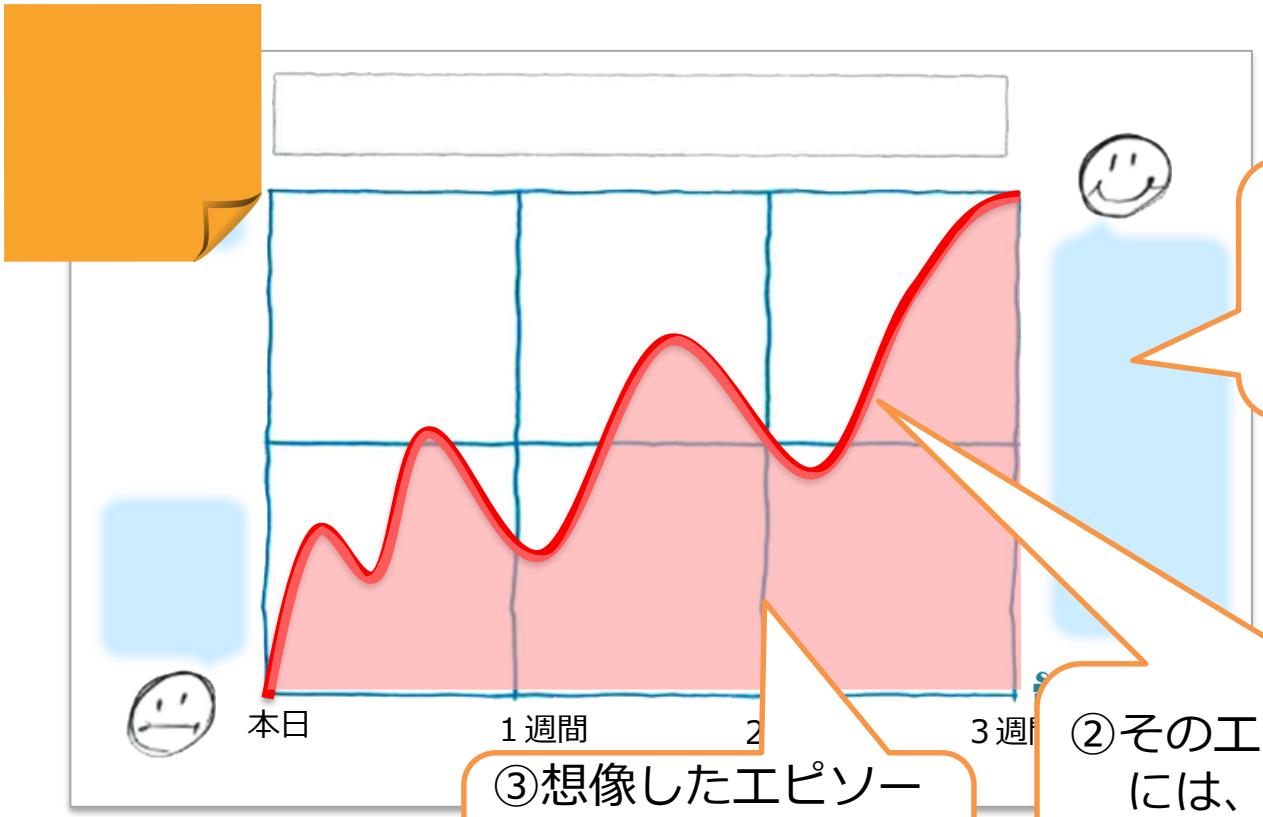
【主人公の現在のセリフのコツ】

- ひとりになってため息をつきながら言っていること、弱音を書く
  - 不満、愚痴、不安

Step4 物語：主人公がハッピーになっていく流れは？



Step4 物語：ハッピーエンドに至る物語の流れは？



①ハッピーエンドのセリフのポイント3つくらいに下線

②そのエンディングになるには、この曲線のどこで何が起こっていた？

③想像したエピソードを曲線の下に具体的に書き込む

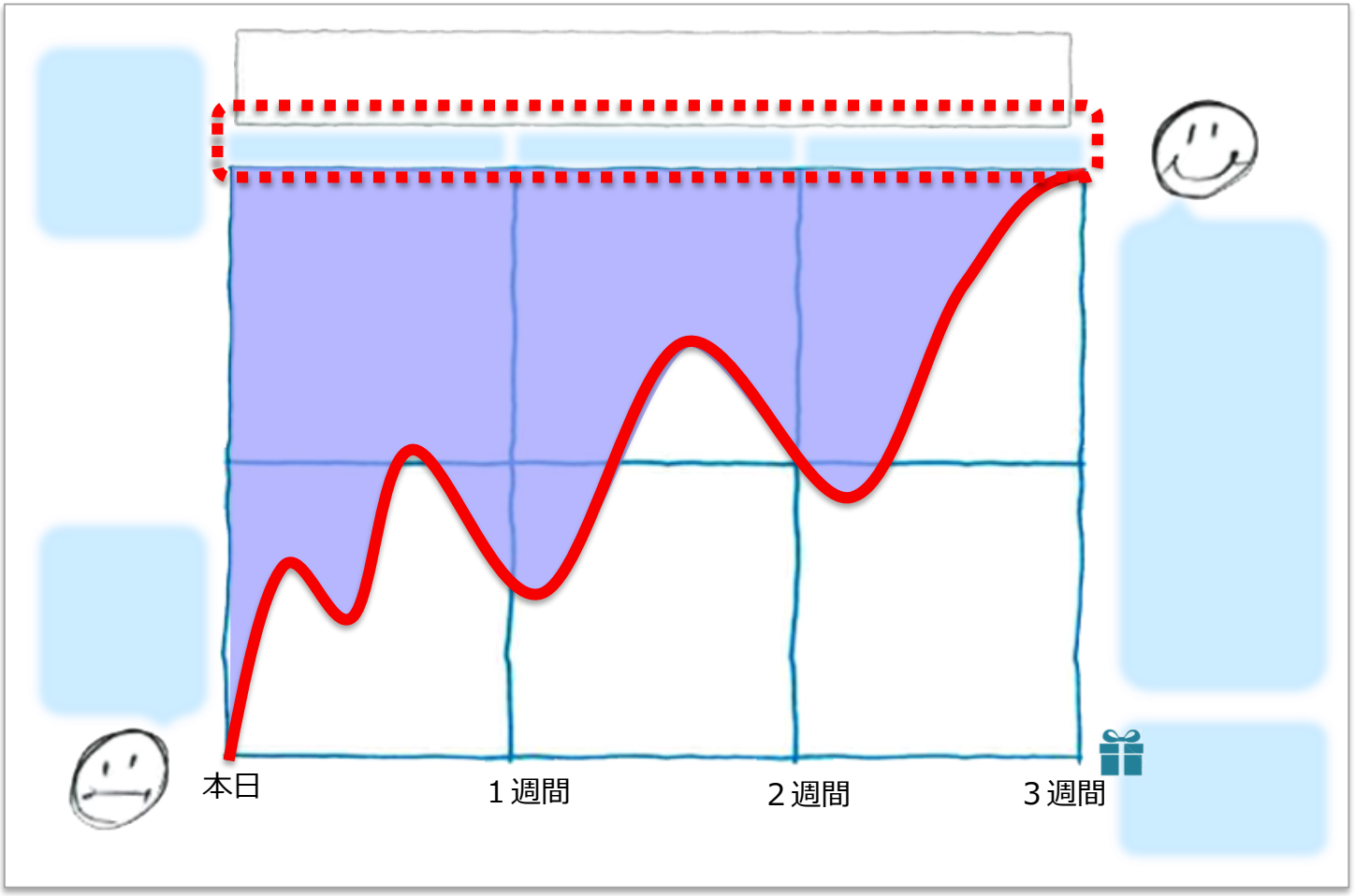
④そのエピソードが起きた日を書き込む

Step4 物語：隠された本当の課題は？

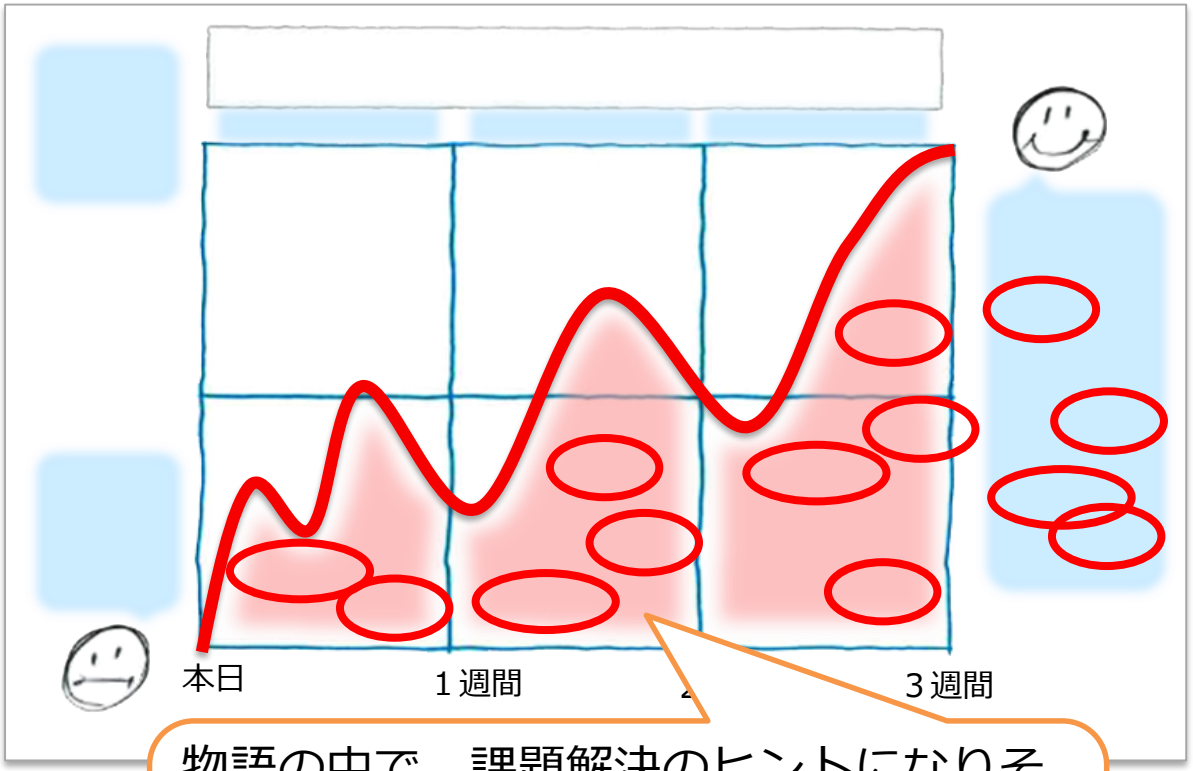
物語の流れを踏まえると・・・

本当の課題は？

Step5 行動シナリオ：物語から得られる課題解決へのヒントは？



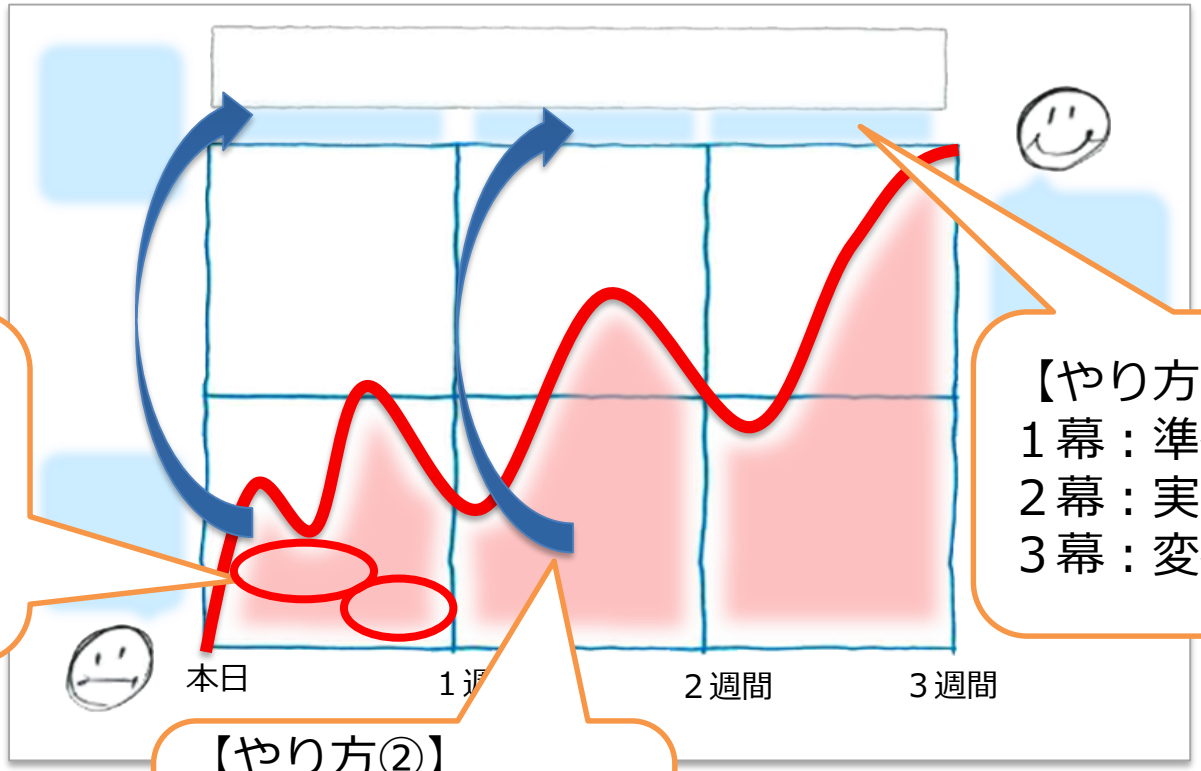
Step5 行動シナリオ：⓪物語の中にあるヒントを見つける



物語の中で、課題解決のヒントになりそうな言葉に〇をつける

- 説明できなくてもいいので、直感的に選ぶ
- 120%ハッピーのセリフから選んでもいい

Step5 行動シナリオ：①想像の物語から全体の流れをつかむ



【やり方①】
フレームごとの物語から、目を引く言葉を２，３個選ぶ

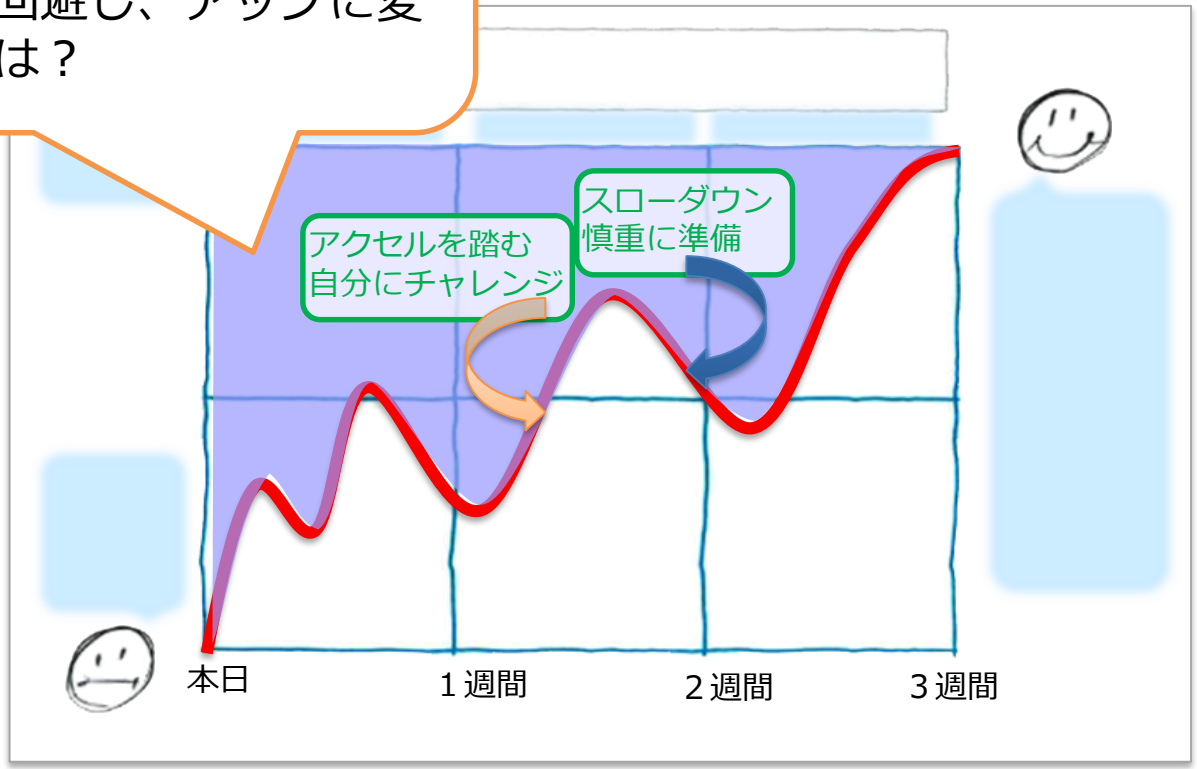
【やり方②】
フレームごとの物語を課題に関わるように要約

【やり方③】
１幕：準備、試行
２幕：実践、検証
３幕：変容、成功

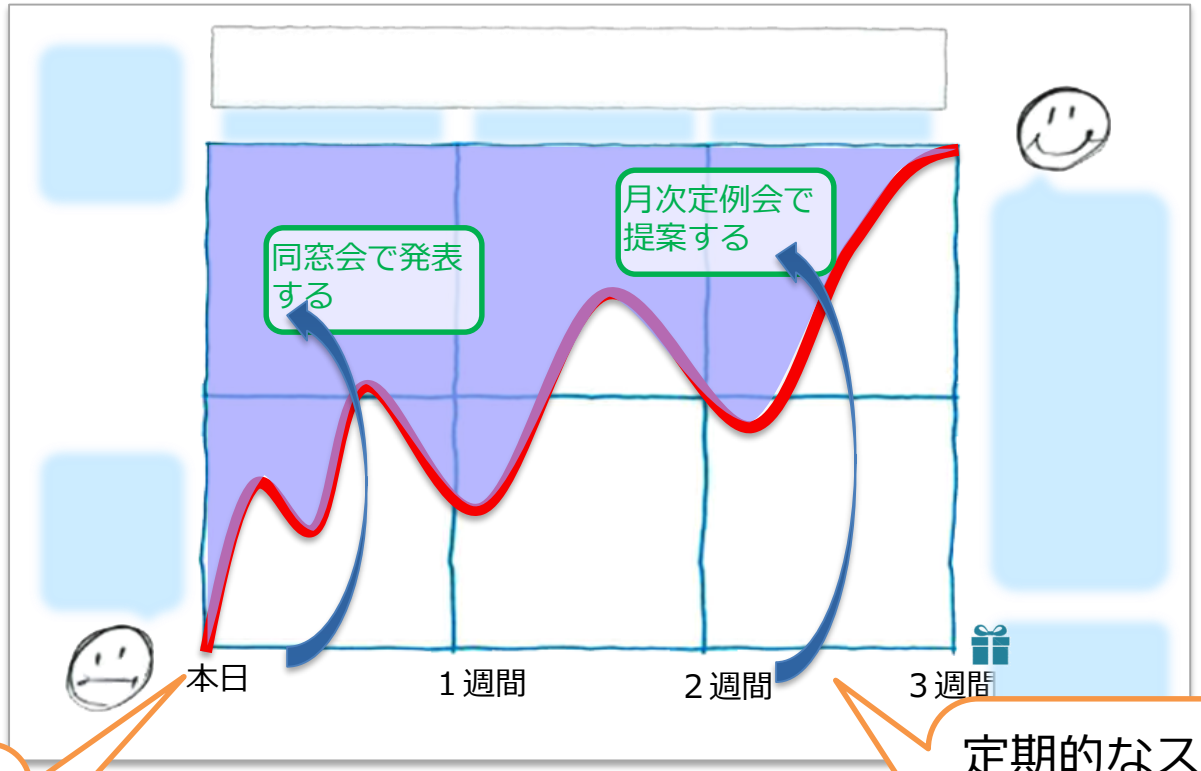
Step5 行動シナリオ：②偶然の曲線から、準備すべき対策は？

全体の流れや、曲線から読み取れる変化から、
この時期、どのような態度で臨むか？

- 具体的な行動は？
- ダウン曲線のリスクを回避し、アップに変えるためにできる準備は？



Step5 行動シナリオ：③予定と組合せることは？



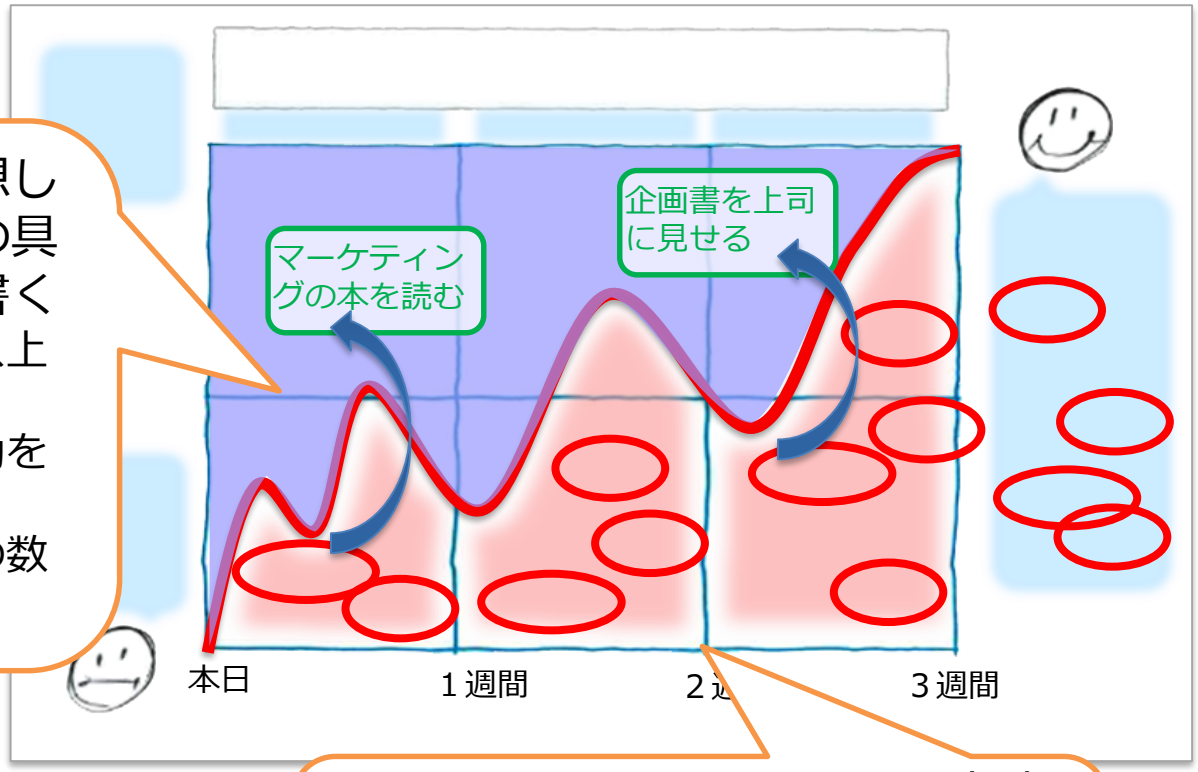
既にある予定で課題解決に役立つ行動は？

定期的なスケジュールを課題解決に役立てるには？

Step5 行動シナリオ：④物語中のヒントから連想できる行動は？

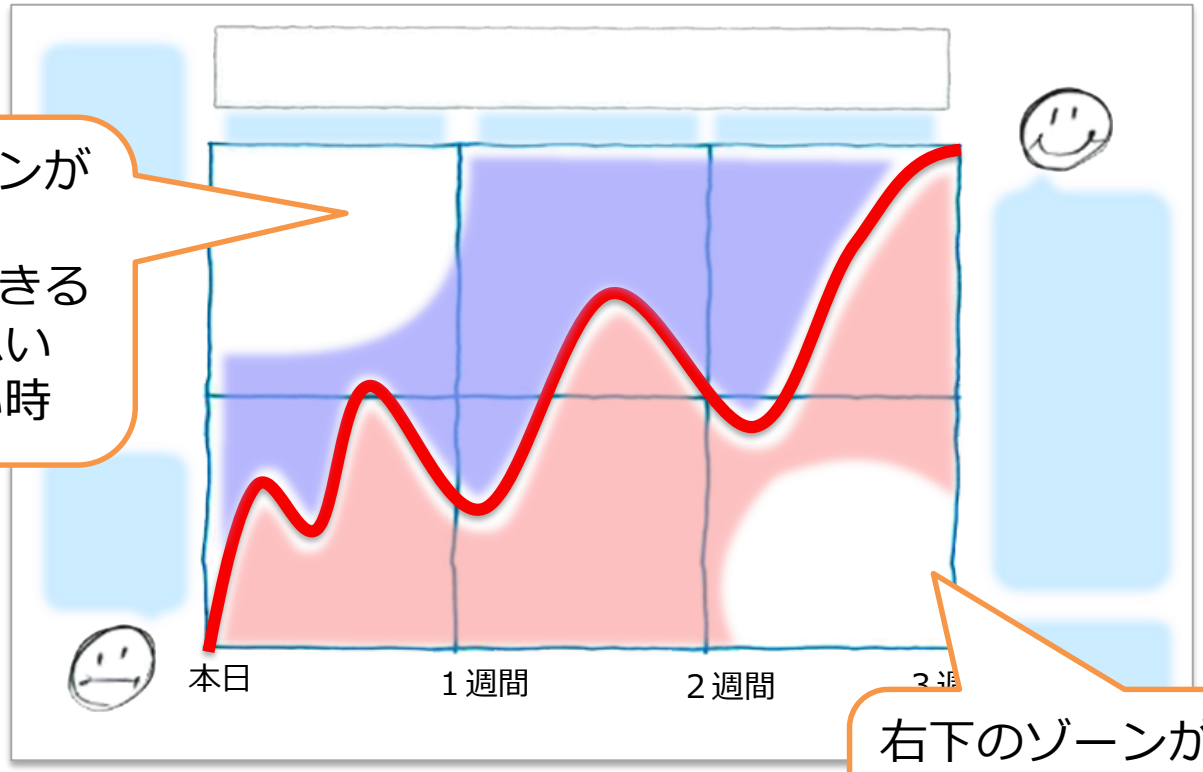
〇を付けたヒントから連想して思いつく、課題解決への具体的な行動を曲線の上に書く

- ひとつのフェーズに一つ以上あればよい
- 態度ではなく具体的な行動を書く
- できれば日付や金額などの数字も入れる



チャート上の言葉は、すべて意味があると考え、課題達成に役立つのに、見落としたものがないか、全体を見渡す

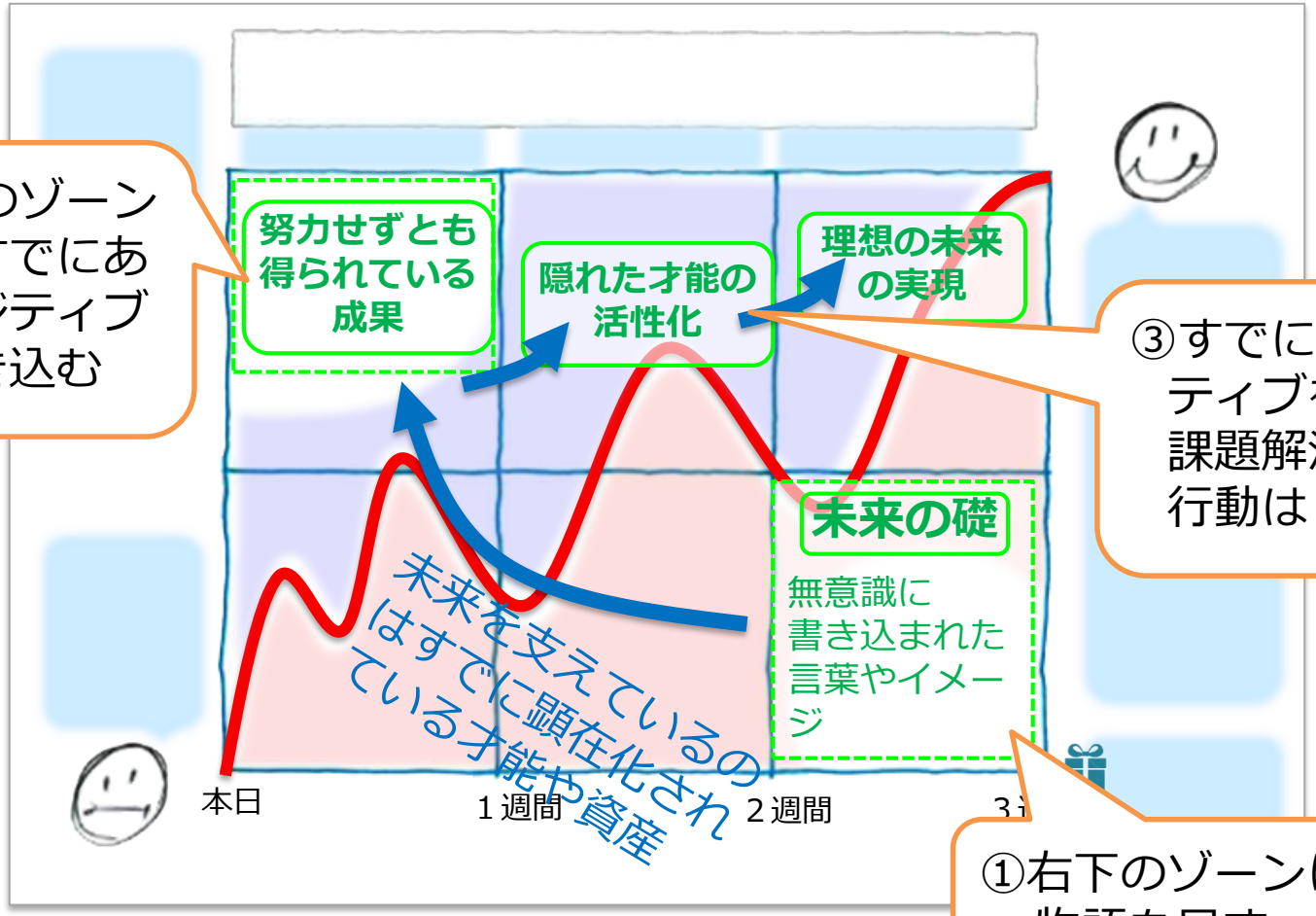
Step5 行動シナリオ：未来の礎ゾーン



左上のゾーンが
空いている
→すぐにできる
　行動が思い
　つかない時

右下のゾーンが空いている
→ステキな未来が想像でき
　ない時

Step5 行動シナリオ：⑤顕れたリソースは？

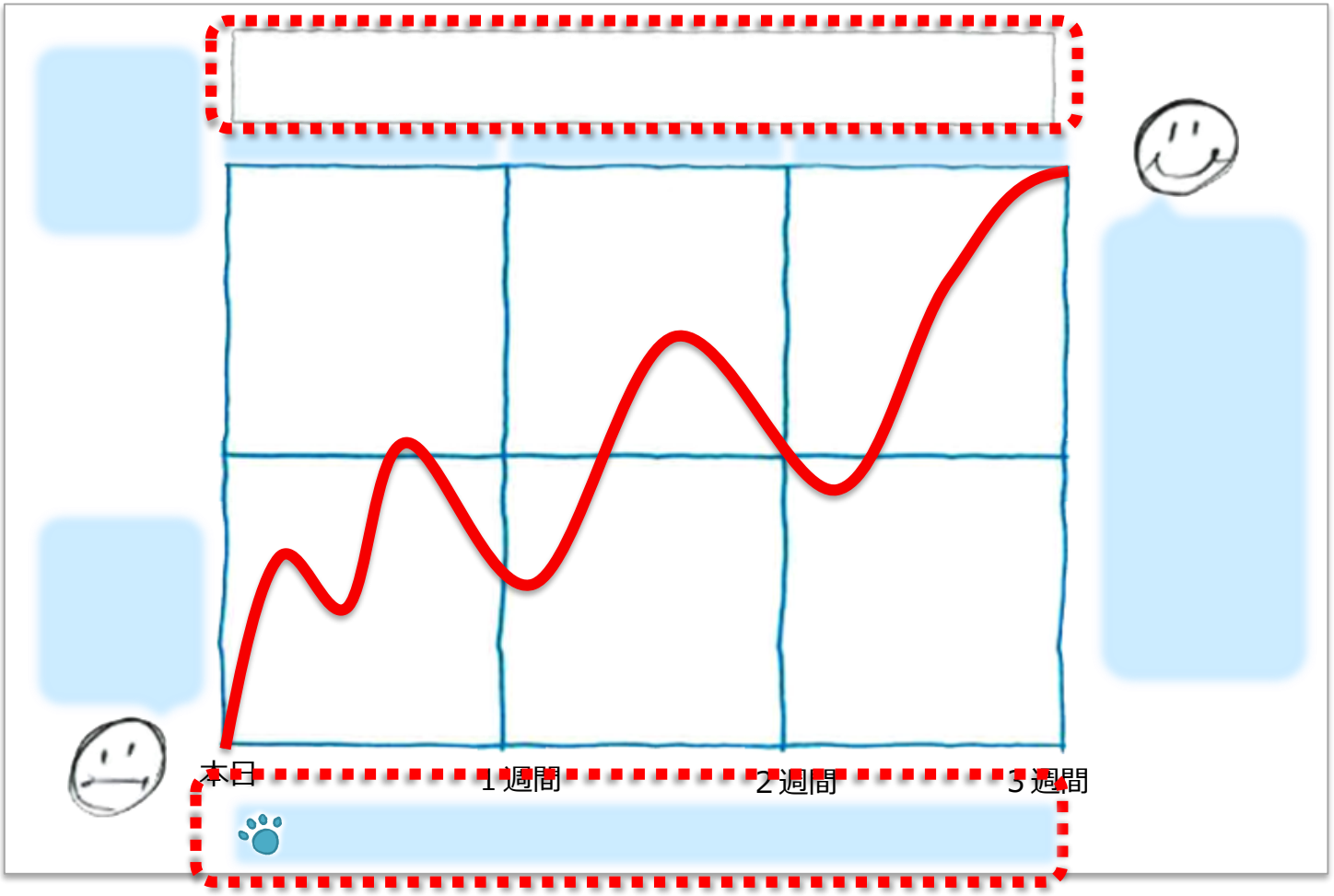


②左上のゾーンに、すでにあるポジティブを書き込む

③すでにあるポジティブを活かし、課題解決をする行動は？

①右下のゾーンに物語を足す

Step6 発進！：物語と現実をつなぐ第一歩は？



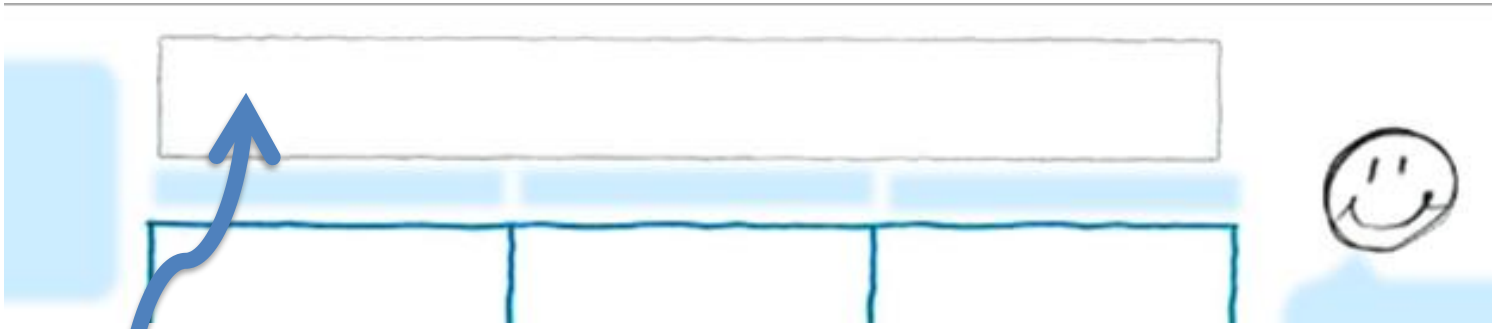
Step6 発進！：このプロジェクトのタイトルは？

行動シナリオを象徴する
インパクトのある
タイトルを考える。

- **＜ギフトボックス＞を参考にする**
- **＜ストーリー＞に出てきた人物、動物、モノ、地名などを参考にする**

『ジーニアスコード講座』（ウィンウェンガー x ポールシーリィ開発）で取り上げられるイメージワーク・ハイシンクタンクを活用

Step6 発進！：タイトルを書きこむ



タイトルを書きこむ

【タイトルのコツ】

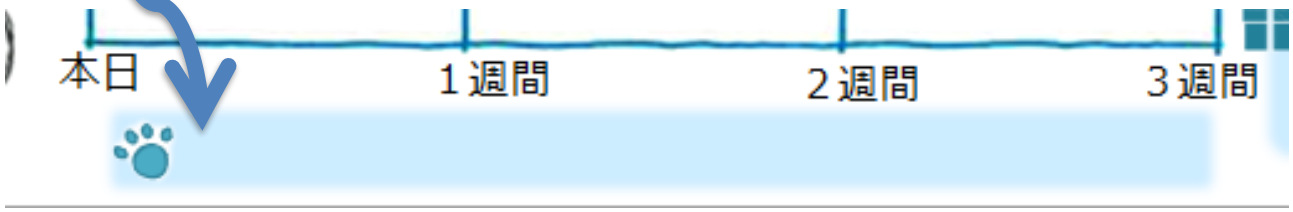
- 映画のタイトルのようなインパクトのあるタイトルにする
- 物語からヒントを得る

Step6 発進！：現実を始める第一歩を踏む

いますぐ始められる現実的な一歩を書き込む

【ベイビーステップのコツ】

- 参考図書を10冊調べる
  →図書館に行く
  →図書館へ行く予定を「いますぐ」スマートフォンに登録してアラームをかける



達成をお祝いしよう

また来週！

©ALMACREATIONS All rights reserved.