

【心理学】

アウトカム（目標）を作り出すチェックポイント

大切な8のポイント

1 What do you want?

肯定的な言葉、文章で表現すること

自分が創り出せるもの、または範囲であること

2 手に入ったらという証拠を言語化する

何が見えるか？何が聞こえるか？何をどのように感じるのか？

3 状況は、「When,Where,Who,What,Whom,How」を使ってさらに具現化する

4 エコロジカルチェック

人間関係、周りの環境はさらにどのように変化するのか？

5 実現のためのリソースを確認しておく

6 What stops you?

意識下、無意識で自分に制限を加えているもの、ことを発見する

7 目的を達成することの意味

さらに使命の探求につながる

8 具体的な行動計画を立てる

【チェインプロセス】

- ① 望ましいゴールを設定する
- ② タイムラインをイメージする

現状→Ⅰ→Ⅱ→Ⅲ→アウトカム→メタアウトカム

Ⅰ、Ⅱ、Ⅲの日付を設定する。

目の前には未来が続く道があり、その先のゴールをみる。【現状】を言語化する。

何が見えるか（視覚）？何が聞こえるか（聴覚）？何をどのように感じるか（触覚）？

- ③ 時間の流れを感じながら未来に向かって4歩あるきアウトカムを達成した位置にたつ
- ④ そして、ゴールを達成したアウトカムを言語化する（視覚・聴覚・触覚）
- ⑤ 現在に戻り、「現状」にアソシエイトする。そして、もう一度「現状」を言語化する。
- ⑥ そして、まず1歩あるき「Ⅰ」の位置で未来の「アウトカム」に向かってどのような段階でどのような変化があるかを言語化する。（視覚・聴覚・触覚）
さらに一歩進み（Ⅱ）（Ⅲ）も同様
- ⑦ 今度は、（アウトカム）の位置からさらに進んで一歩進んで（メタアウトカム）の体験を言語化する（視覚・聴覚・触覚）
- ⑧ さらに（現状）に戻り無言で体験する
そして、（Ⅰ）→（Ⅱ）→（Ⅲ）→（アウトカム）→（メタアウトカム）→（メタアウトカム）と無言で体験する。
（3～5回、現場からメタアウトカムまでチェーンをつなげるように・・・）
- ⑨ 最後に（アウトカム）の所で十分にアンカリングする
- ⑩ 現在地に戻る
- ⑪ そして、望ましいゴールに対しての見方がどのように変化したかを確認する