

セルフマネジメント支援サイトのコンテンツ作成
及び活用法の実践研究報告書
～生活習慣改善に向けて～

◆ 目次

1 章：全体概要

- 1 卒業制作報告書
 - 2 活動概要
 - 3 研究内容と成果物
-

2 章：自己分担内容

- 1 生活習慣改善のためのセルフマネジメント教材の制作
- 2 目的
- 3 選定
- 4 解説動画作成

◆ 目次

3 章：活動のプロセス

概要

テーマ確定

コンテンツ内容確定

コンテンツ内容調査

夏季合宿

動画制作

コンテンツ作成

4 章：検討する項目と課題点の整理

1 実践としてのコンテンツ

2 課題とテーマとの両立の難かしさ

◆ 目次

5章：活動成果物の資料の成果物の一部紹介

第1章 生活習慣病と睡眠障害

第2章 休日引きこもりってなに？

第3章 意識を変えるアドラー心理学

第4章 自分の強みとコーチング

第5章 自分の好きを生かそう

第6章 生活習慣を改善しよう

おわりに

参考文献、参考ウェブサイト

全体概要

卒業制作報告書

本報告書は今年5月に匠 英一教授が自身のゼミ内で発案された「『セルフコーチング学びサイト』の企画案」をもとにグループで行ってきたコンテンツ制作や動画作成などの一年間を通して自分が経験、体験してきた卒業制作活動全体についての報告書です。

ただし、「セルフコーチング」の当初のコンセプトは、11月から「セルフマネジメント」の用語に統一することになりました。

自分で行った研究の内容や一年間のおおまかな活動内容と集中して取り組んだこと、制作した成果物の解説や、それらを通し経験し感じたこと、失敗し反省したことやそれらを見直し課題とする点などをまとめています。

最後に自身の感想とこの活動を通して学べたことのまとめを記載しています。

活動概要

■ゼミでの卒業制作

グループ活動

グループ活動ではグループで1つの作品の完成を目指しました。グループ制作の内容はセルフマネジメント能力を促進させるWEBサイトの開発です。その中で担当を4つに分け各々で研究をしていき、PowerPointでスライドを作り一つのWEBサイトに集約しました。

個人での活動

個人での活動ではセルフマネジメント能力を促進させるWEBサイトの教材として「生活習慣改善」をテーマに自らすすんで学べるよう、ストーリーテリングという手法を用いたPowerPointを作りました。また、夏季合宿で行った社会人の講師の方のプレゼンテーションをまとめた動画の編集を行いました。

研究内容と成果物

研究内容

コーチングを用いた生活習慣の改善を主に研究しました。

夏季合宿や日本心理学会のセミナーなどを通じて得た知識を基に書籍やWEBサイトなどの論文や記事から情報を集め、自分自身を対象に実験を行い研究をしました。

成果物

自分がゼミに入ってから一番多くを学んだアドラー心理学とコーチングという手法から生活習慣を促すためのコンテンツをPowerPointで作成しました。全5章からなり、生活の乱れの主な原因の解決法から、既に生活習慣が乱れてしまった人のための建設的な改善方法や、コーチングを用いた自身の感情やモチベーションを制御する手法などを記載しています。

自己分担内容

「セルフ・コーチングサイト」のコンテンツ制作

サイト内担当内容:感情UP(「生活習慣改善」のコンテンツ開発)

「セルフ・コーチングサイト」の中身を制作しました。

セルフUPラボ（セルフマネジメントまなびサイト）

www.selfup.biz.

全5章からなる生活の乱れの主な原因の解決法や、既に生活習慣が乱れてしまった人のための建設的な改善方法。コーチングを用いた自身のモチベーションを制御する手法などを記載。先生と受診者という登場人物が会話形式のお話（ストーリー）のようになっており、先生が受診者の質問に随時答える形で進んでいきます。

目的

1 近年増えている休日引きこもりやそれに伴い起こりうる生活習慣病やうつ病の対策として、自分が学んだ心理学というものをを用いて改善できるようなものを作りたいと思い制作に臨みました。

2 コーチングという手法を自身で自信に行う活動（セルフマネジメント）を広める一助となることを第二の目的とし、自身に対して実践し研究データとして残せるよう成果物を作成しました。

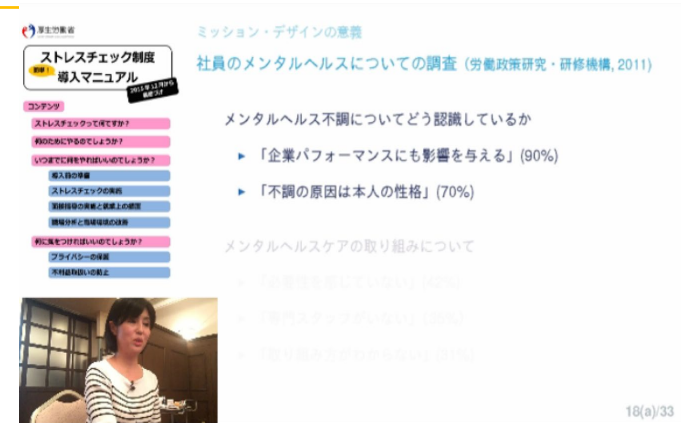
選定理由

1 先程述べた休日引きこもりから堕ちうる生活習慣病と鬱というのは、自身が実際に経験したことであり、本活動を開始した時点でも治療の段階でした。なので、自身を対象に研究で分かったことの実践を行い、自身の改善とともに成果をまとめようと試みました。

2 グループ制作として、知識力、新体力、文化、とそれぞれ違った研究テーマがあったので、自分のことと絡めて感情力（メンタル面を支援できるようなコンテンツを作りたいと思い制作しました。

解説動画の制作

夏季合宿で録らせていただいた、講師の方のプレゼンテーションを解説付きの動画にしました。スマートフォンで見ることを意識し、文字や講師の方の大きさに注意しみやすさを優先して作りました。また自身が制作したコンテンツの解説を3Dのキャラクターに解説させる計画を立て、ゼミのメンバー男女共用で使えるよう中性的なでzサインのキャラクターを作成しました。



（制作した動画のキャプチャー）

生活習慣の改善

A15DC152
二見貴大



（イメージ画像）

活動のプロセス

◆ 半年間の活動

大まかな活動内容

テーマ確定

コンテンツ内容確定

参加したワークショップ

コンテンツ内容調査

夏季合宿

動画制作

コンテンツ作成

コーチング心理マスター



テーマ確定

内容

6月13日

匠 英一教授発案の「セルフ・コーチングサイト学びサイト」の企画案」から各々担当する分野を割り振りし、コンテンツの制作するに当たるテーマ決めを行った。まず自分たちで学習しコンテンツを制作することになるので、自分の興味のある分野は何か何を研究したいのか各々考えた

6月20日

セルフマネジメントについて意見交換を行った。各々事前に読んできた記事や調べてきたことから話し合いセルフマネジメントとはどういうものかという理解を深めた。



コンテンツ内容確定

内容

7月4日

全体での統一感を出すためにコンテンツにどのようなものを載せどのような話の流れで解説していくかなどの内容を詰めていった。レイアウトや文字の大きさに注意し全体で共有した。各々のテーマに沿うよう調整を入れ、最終的な完成像のイメージ共有を図った。

7月11日

コンテンツを紹介するサイトをどのようなものにするか話し合った。既存の動画サイトのユーザーインターフェースや動画学習サイトなどを見て回り自分たちのコンテンツをどのように見せるかまた何を利用するかなどを考えた。

◆ コンテンツ内容調査

内容

夏季休暇に入り、各々のテーマやコンテンツごとに必要な資料や情報をまとめる作業に入った。論文や著書から自分のテーマにあった内容を学習した。
岩井俊憲さんの著書アドラーワークブックや佐々木正悟さん著マインドハック勉強法。ダニエルゴールドマンのFOCUS集中力や生活習慣病に関する論文など、自身のテーマに関係の有りそうなものや応用の効きそうな著書などを読み情報を集めた。



◆ 参加したワークショップ

内容 Vtuberワークショップ



アナタもなれる！

**今日から始める
VTuber
ワークショップ**

動画を作るにあたり3Dキャラクターを用いた動画の心的変化を調査するためVtuberワークショップなどに参加した。制作の方法や注意する点、またVtuberの方からアバターを用いた場合と普通に話すときの相手の反応や自分の心の変化などのお話を伺った。

初心者でも簡単に3Dキャラクターを作成できる最新ソフトVRoidStudioの情報や、Blenderを用いたキャラクター制作や個人で行う場合に必要な機材や実際の動かし方などを習った。



夏季合宿

概要

夏季合宿では社会人の方と合同で行い、ワークショップや社会人の方がそれぞれ研究していることの成果発表を行いました。自分は達学生は社会人の方がプレゼンテーションした内容やワークショップで学んだことから更に深掘りして研究できるよう懸命に学びました。

初日に
書道家の**成澤秀麗先生**からは **ミッションデザイン**
人材研究コンサルタントの**安藤 健先生**からは**行動コーチング**
教師の**高水 祐実先生**からは**メンタル支援と教育現場について**
産業カウンセラーの**荒木 綾子先生**からは**コーチングの手法**
二日目は
キャリアコンサルタントの**井上恭子先生**からは **意志力 グリッド**
をそれぞれお話していただきました。





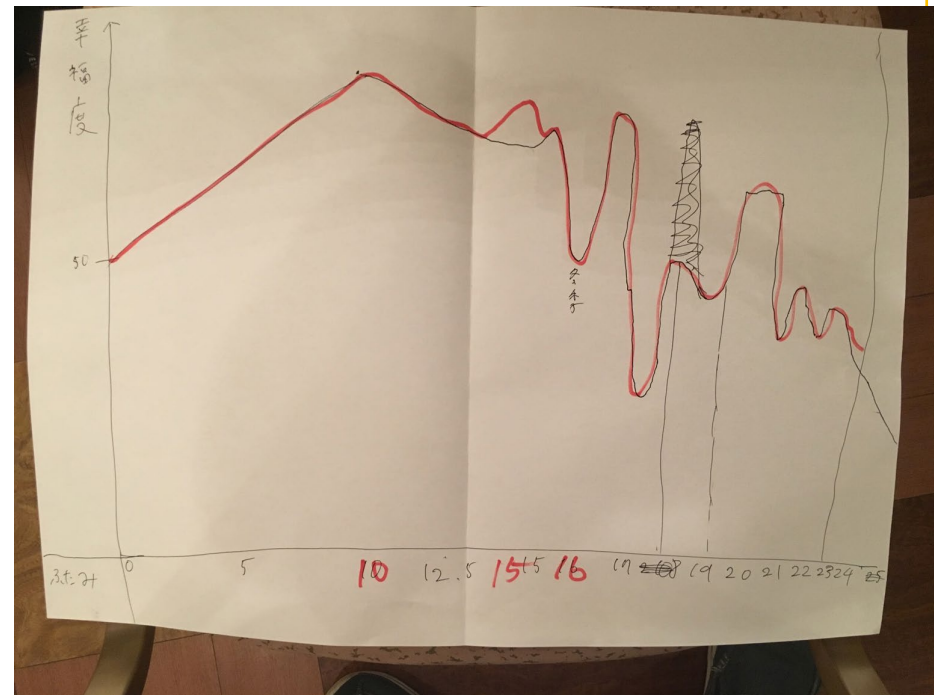
夏季合宿

初日

初日の流れは
学生達のプレゼンテーション
社会人の方々のプレゼンテーション
ビジネス心理学を用いたワークショップ
の順でした。

ワークショップでは自身の気持ちの幸福度の
年推移を書きそれを自ら解説することで
ストーリーテリングの練習を行うというものでした。

(幸福度の年推移)





夏季合宿

内容

意志力(WILL POWER) グリット(GRIT)

人生100年社会に向けて
今後の我々に必要な
コーチングの在り方を考える

2018. 9. 16 匠ゼミ 夏期合宿
キャリアコンサルタント 井上 恭子

井上恭子先生が発表してくださったのは意志力とグリットという概念です。継続してなにかを行うにはどのようにしたら良いのか、従来のコーチングとこれからのコーチングの話を交えて教えていただきました。

「行動コーチング」概論

安藤 健

安藤健先生が発表してくださったのは行動コーチングについてです。社会、知能、感情、目的、行動とある指標の中でも行動に重きをおいたコーチングの手法を解説していただきました。



夏季合宿

二日目

二日目は成澤秀麗先生の「ミッションデザイン」のワークショップです。
ミッションデザインとは自身で決定したミッションを浸透させ思考や行動に変化を起こすため、日常的に観察することを目的に手書きでデザインすることで、手書き文字の重要さや、目標を常に目の付く場所に置くことの効果とともに、実際に書いてみるワークショップを行っていただきました。

ミッション・デザインとは

ミッション・デザインの事例

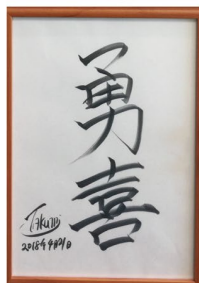
「享々楽々」



「大河天湖」



「勇喜」



コーチング心理テキスト<応用編>

ミッション・デザイン

——書道による創作活動がもたらす心理的・生理的效果と、デザインの実践

書道家・産業カウンセラー 成澤 秀麗

2018 年度匠ゼミ合同研究夏季合宿

於：リゾートホテルバイエル

2018 年 9 月 15-16 日

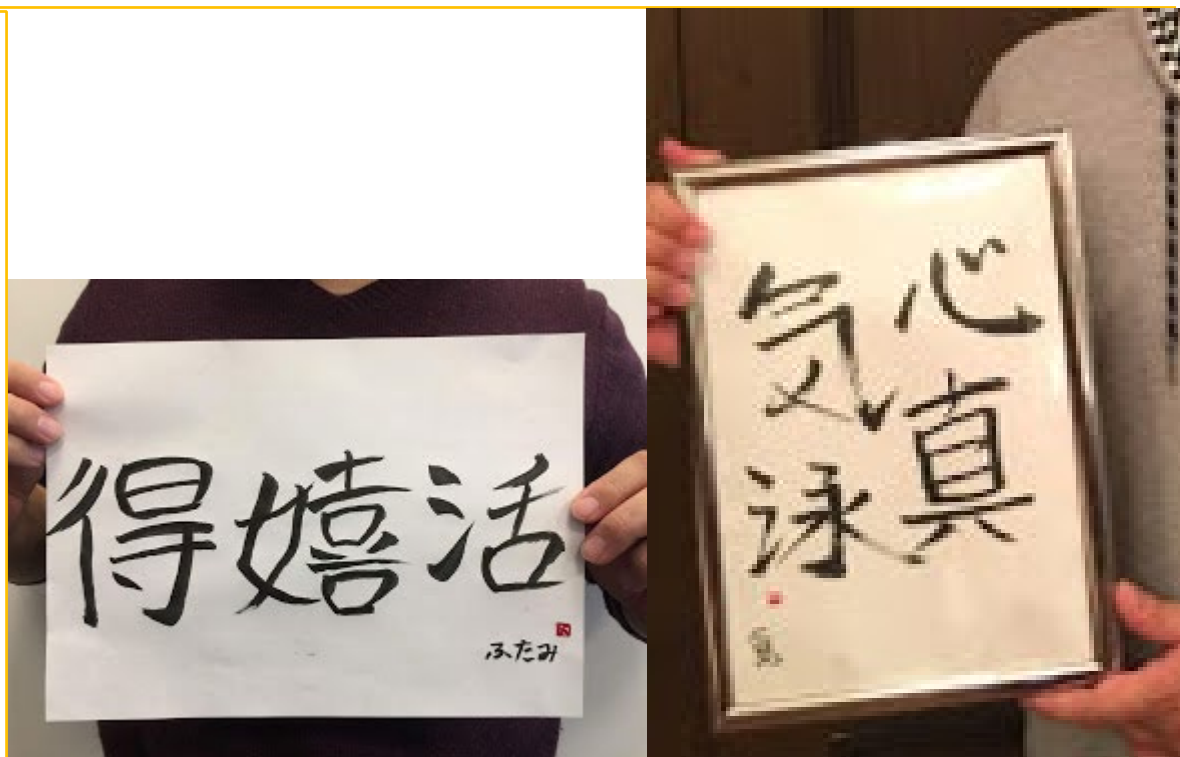


夏季合宿

内容

右の字は両方共に自分で書いた「ミッションデザイン」です。右奥が夏季合宿9月に書いたデザインで真ん中が11月に書いたデザインになります。

両方共に当て字で「心真気泳」は新進気鋭からとって心を真っ直ぐに気合で泳ぐくらいの気持ちで進むという意気込みを書いたもので、真ん中の「得嬉活」はエウレカとよみ活力と嬉しさを得て新たな発見をしようという気持ちのもと書きました。



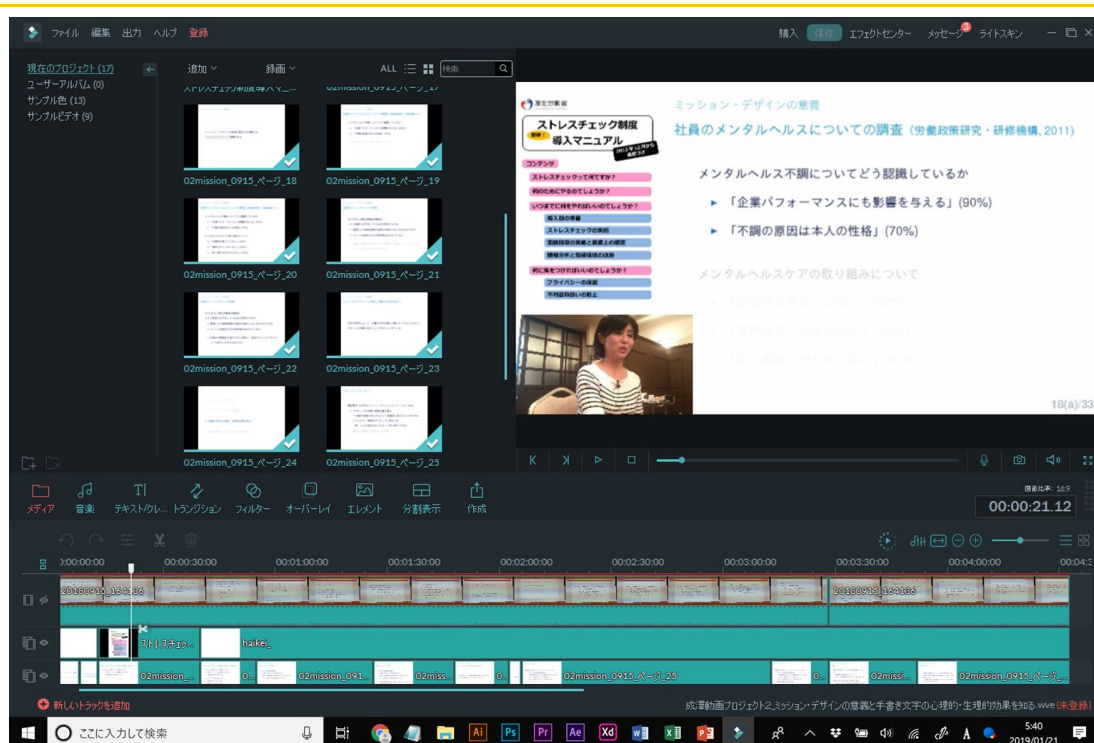
(撮影：成澤秀麗先生)



動画作成

内容

合宿で撮影したプレゼンテーションの動画の編集を行いました。グループで各々興味のある講師の動画を編集しました。フォーマットや互換性を考え全員同じ編集ソフトを使用しましたが、試供版では動画作成時にバーナーがついてしまうので、ゼミで購入正規版購入し、その正規版を所持している人に編集したプロジェクトと動画の材料を渡し仕上げの動画にする部分を任せる手法を取りました。





コンテンツ作成

内容

自身が調べたことをまとめ、コンテンツの制作にあたりました。どのような話の流れを作れば、このサイトを見た人が学習しやすいかを考え、第1章で生活習慣病の多くの原因である睡眠を抑え、2章で心的病に陥りやすい休日引きこもりについての解説を行い3～5章で実践的な解決方法を探り6章でまとめてあります。

生活習慣の改善

A15DC152

二見貴大



Copyright© 2018 Digital Hollywood Co., Ltd. All Rights Reserved.



コーチング心理マスター

内容

12月2日

日本ビジネス心理学会主催のビジネス心理検定試験を受験しました。自分はその中でもコーチング心理マスターの資格に挑みました。

11月17日、18日とコーチング心理のセミナーを受け、それまでの学習もありなんとか検定試験の「認定コーチング心理初級マスター」に合格することができました。

 日本ビジネス心理学会 Business psychological Association of Japan	
2018年秋季:ビジネス心理検定 受験票	
Business Psychology Licensing Examination Voucher	
受験番号	1410037

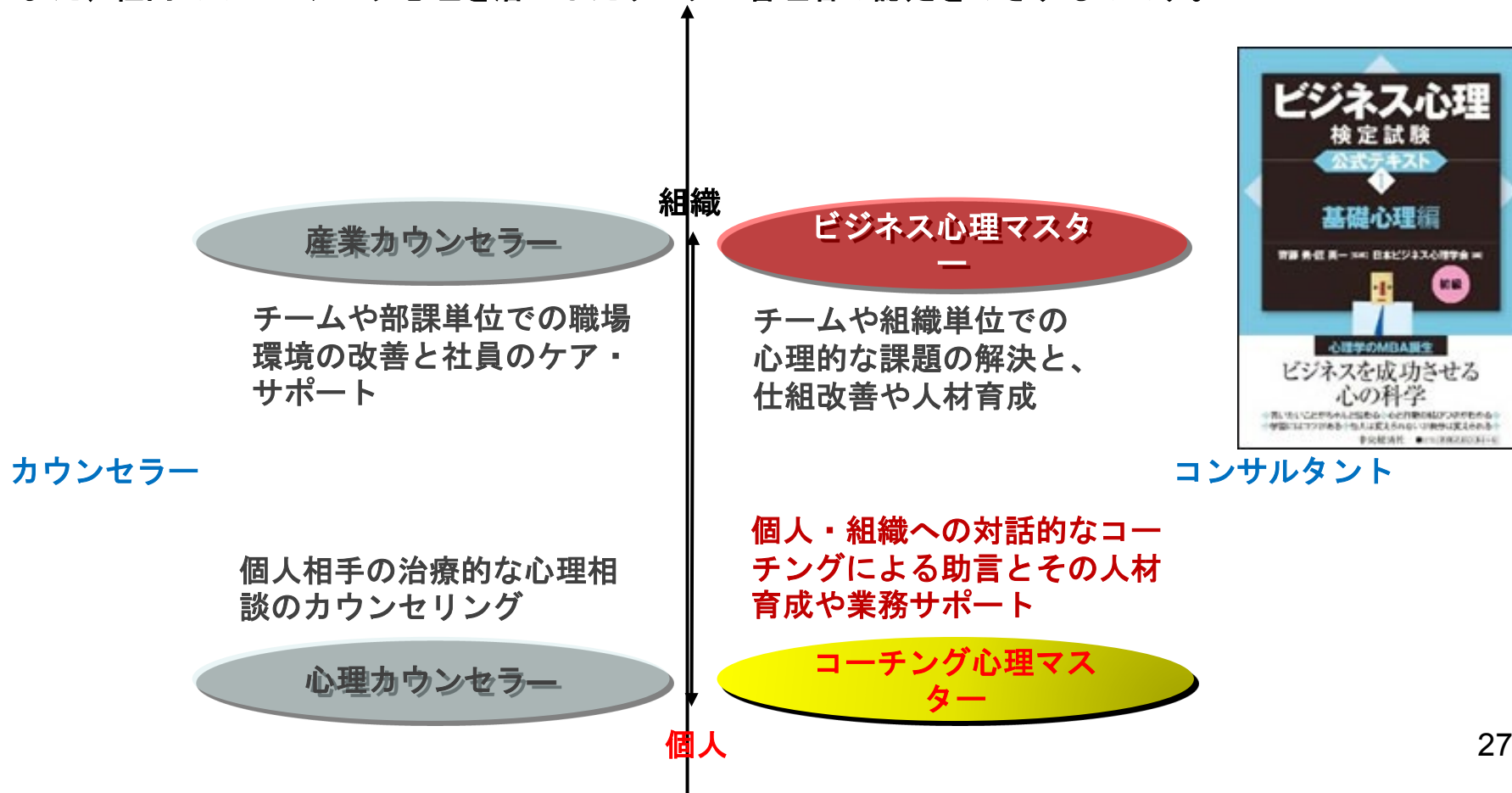
<ビジネス心理初級マスター合格>

10001	1410019	1410029
10002	1410020	1410030
10003	1410022	1410031
10004	1410023	1410033
10005	1410024	1410034
10006	1410025	1410035
10008	1410026	1410036
10009	1410027	1410037
10017	1410028	

◆「コーチング心理マスター」検定の目的は？

ビジネス心理は、いかに人の能力と組織の活力を向上させるかというマネジメントの問題と、顧客を創造し満足度を向上させていくかというマーケティングの問題に応える総合的な「心の科学」です。

2013年開始以来、この「ビジネス心理マスター」資格では、すでに300人以上の合格認定者を出してきました。この度、それと平行した形で新規に、「コーチング心理マスター」の検定試験を2018年6月春季より実施致します。「コーチング心理マスター」とは、業務におけるコーチング技法を習得した心理専門家を認定するものです。また、社内でのコーチング心理を活かしたリーダー管理者の認定をめざすものです。



検討する項目と課題の整理

◆ 検討する項目と課題の整理

実践としてのコンテンツ

・ 問題点

知識として蓄えることと実践として活かすことが全く違うという点を踏まえずに取り組んでしまい、学んだことを生活で活かすにはどのようにすればいいのか、どのようにしてはじめての一步を踏み出させるかという部分にまで考えが及ばず、事例はデータのみほぼ理論だけのコンテンツになってしまった。

・ 課題

もし、類似した課題に取り組むことがあれば、どうしたら学習に取り掛かりやすく継続して行える内容になるかを事前に考えてからコンテンツを作成するべきだと考える。

◆ 検討する項目と課題の整理

課題とテーマとの両立の難かしさ

・ 問題点

元々生活改善というテーマは、自分にも課すべきテーマだと思い、これを元に課題に取り組んできたが、成果物を作り再検証する段階で本当にセルフで行えるかどうかという根本的な問題にぶつかってしまった。

・ 課題

テーマと課題が合っているかどうかの判断は事前情報がない場合極めて難しいと考える。今回の取り組みは全てにおいてはじめての試みということで、前例がなく類似したものも極めて少ない状態からのスタートだったので、下調べの段階で上がってきた問題とも思えないので、やるとするならば短いスパンでトライアンドエラーができるような仕組みを考えるべきだと思う。具体的にはテーマを決める段階で何人かと簡単にコーチングを行い、本当に一人でもできるような内容になるかなどの話し合いなどを行うべきだと思う

活動成果物と資料の成果物

◆ 活動成果物

内容 生活習慣病と睡眠障害

1 章まとめ

第一章では睡眠障害からなる生活習慣病や心的病に関するお話です。睡眠障害に堕ちる原因や、睡眠障害になってしまった場合体の中でどのようなことが起こりうるか、またそれが発展するとどうなるのかなどが記載されてます。

- 1 睡眠障害とは睡眠に関わる様々な症状の総称
- 2 原因は生活習慣の乱れや精神的身体的負担からなど様々である
- 3 慢性的な睡眠不足は自律神経にまで影響を及ぼす
- 4 それが原因で生活習慣病果ては鬱にまで発展する可能性がある
- 5 それが原因で更に睡眠障害にと負のスパイラルにおちうるケースもある

◆ 活動成果物

内容 休日引きこもりってなに？

2章では休日引きこもりについての記載です。近年若者の間で増えている休日引きこもり。その原因と問題点また解決方法が記載されています。単純にリフレッシュのために休むのならば問題ありませんが、休日にいつも家にいてしまうという方に見ていただきたいです。

2章まとめ

- 1 休日引きこもりとは休日になると家から出たくなる現象のことである
- 2 休むことそのものは問題ではないが、習慣化しないよう注意する必要がある
- 3 習慣化すると生活習慣病や鬱などと結びつきやすくなる
- 4 もし休日引きこもりに覚えがあれば、解決法で解決できるよう積極的に生活に取り入れる

◆ 活動成果物

内容 意識を変えるアドラー心理

3章ではアドラー心理学についてです。個人心理学と呼ばれるアドラーの理論の中でも自己決定性と目的論の2つに重点を置いてかいせつしています。

そのふたつをおさえ建設的な未来を見据えた目標づくりを目指します。

3章まとめ

- 1 自己決定性とは自分と関わる者にとって建設的か非建設的かで判断して行く考え方である
- 2 目的論とは未来の目的を探って解決していこうという考え方である
- 3 この2つを抑えることでより具体的で建設的な未来を見据えた目標作りができる

◆ 活動成果物

内容 自分の強みとコーチング

4章はコーチングについてです。コーチを受ける側とする側が留意する点や一番大事な自身の強みに気づくというテーマの元解説をしています

4章まとめ

- 1 コーチングとは対話を通して相手の目標達成を支援することである
- 2 受ける側は答える過程で相手は自ら考え、必要な気づきを得ることが重要である。
- 3 コーチを行う側は強み、目的、現状、仕組み、選択肢から具体的な計画をねる
- 4 早めに自身の強みに気づくことが重要である

◆ 活動成果物

内容 自分の好きを生かそう

5章まとめ

5章では4章で覚えたことを踏まえ自分で自分にコーチングを行ってみようというものです。用意されているいくつかの質問に自分で答え、気づきを促します。また質問の内容は好きなものに関するもので、その質問を受けての回答によって解決法を別で用意してあります。

- 1 好きなもので解決するなら、どうすれば更に気持ちが持ち上がるか好きなものを増やせるかを考える
- 2 解決しないならばチューニングなど他の方法を試してみる

◆ 活動成果物

内容 生活習慣を改善しよう

最後の章はまとめですこれまでの商の簡単なまとめとそれでも解決しなかった場合の最後の手段について書いてあります。

まとめ

- 1 光療法などを試してみましょう
- 2 なるべく外へ出たくなる工夫をしましょう
- 3 より具体的で建設的な未来を見据えた目標作りをしましょう
- 4 自身の強みを見つけましょう。短所も見方を変えれば長所となります。
- 5 自身にコーチングを行ってみましょう。自分の新たな一面に気がつけるはずです。

※それでも前向きに解決できない場合は当然あります。
その場合は気がすすまないかもしれませんが、
勇気を出してカウンセリングを行っている心療内科に
相談してみましょう。



◆おわりに

初めて自分がテーマを最終決定した今年6月、精神的にどん底にあり、どのようにしたらこの状況からカイゼンするかと言う思惑の元テーマを決めました。それまではやりたいことがあり、それまで学んできた映像技法やビジネス面でのことを活かし、心理学を応用した人を見て心揺さぶられる映像というものを作ってみたいと密かに思い、この匠ゼミを選んだのですが、6月からはもっぱら自分のこの状況を何とかしたいというその一心でした。

何も予定がないと家から出ない、楽しい予定があってもギリギリまで行きたくないと思ってしまう引きこもり、出不精。そこから陥る光を浴びないことによる自律神経の乱れ、鬱。悪循環を繰り返し、やらなければならないことほどできなくなってしまう。調べてみたら似たような事例もあり、これは自分の立ち直りと研究テーマとも出来る一石二鳥のテーマだと思い研究を始めました。調べたところ多くの事例とともに解決の方法もありました。

◆おわりに

しかし結局それを実行するまでの力が自分1人にはありませんでした。誰かの、家族や医師などの協力のもと幾らかは実行でき回復したのですが、1人で行えたものは1つありませんでした。例としてあげるなら、嫌なことを書き出すや、ミッションデザインを書き掲げるなど、1人で簡単に出来ることなのに、いざ書こうとすると紙の前で手が止まりボーっとする時間が増えるだけ、誰かにやれと言われないと出来ないそんな状態でした。そんな自分が作る上っ面だけのセルフコーチングテキストにどんな意味があるんだろうと考えてしまったらもうダメでした。それまでやってきたことが無駄に思え、更に動けなくなりました。1番多くを学んだアドラー心理学的に考えれば、自分は病気であると思い込みたい。めんどくさくやりたくないことを病気のせいにしたい。自分の責任になりたくないから人から強制されないと何も出来ない。それだけなのではないかという結論に至り、至ったからといってそれが解決するわけでもなく。突きつけられた現実にはショックを受けるだけでした。そこからの自分を認め未来志向で建設的に目標を定め改善していくところがミソであることは理解していても、とてもそこまで考えられません。

と、つい一週間前まで絶望していました。

◆おわりに

頭ではわかっているのに体が動かない、当然焦らなければおかしい状況で心がざわめかない。ことここに至ってもうダメかと諦めた矢先、先生から連絡を受け、ギリギリまで待つとの言葉を頂きました。

しかし人間というのは単純な生き物でなく、そこから実際に心が動き出すまで6日を要しました。自身で学んだ光療法や規則正しい時間に起きること、食事に気をつけ、と全て実践し直して6日後ようやく体に心が追いついた感覚がしました。やっと心が焦り出し、手が動き始めました。この経験をもとに作成したコンテンツを一から作り直し、報告書の方に形だけですがまとめきる事ができました。今回の経験を踏まえ、一番実感したことは最後まで誰かがいてくれることの有難さです。セルフコーチングという手法を学ぶに当たって、この結論というのは間違っているようにも思いますが、これも1つの結論だと思います。

「セルフで行うのはできる範囲で、無理はしないで時には人に頼る勇気を」

◆おわりに

心の弱い若者の戯言と一笑していただいても構いません。
現状このような若者や患者が増える傾向にありますが、だからといって健常者の方が理解しようというのは難しいと思いますし、自分が逆の立場なら、こっちは真面目に頑張ってるのに病気を理由に休んでと心穏やかにはなれないはずです。
ですが、世の中にはそんな奴もいるんだと認めることだけでもして頂ければ幸いです。
そしてもし余裕があるならそんな奴にチャンスをあげてやってください。
チャンスをモノにできるかはその人次第ですが、それだけでも救われる人もいたからです。

今後は自身の治療と共に本格的なセルフマネジメントの勉強をしてみようと考えています
今回の経験を活かし、同じように苦しんでる人の一助となれるよう頑張りたいと思います。

◆謝辞と参考文献

最後にゼミ内や講義セミナーなどでご指導を頂いた匠英一教授、何度もチャンスや時間を頂き、時間を削って連絡や休日に講習などをしていただき本当にありがとうございました。ゼミで学んだこの一年半、心理学やコーチングのことももちろんですが、先生の協力に多くのことを頂いた気がします。本当にお世話になりました。

また、度々体調不良で欠席してしまい、匠ゼミの皆様にはご迷惑をおかけしました。それにも関わらず最後までご協力頂き本当に有難うございました。また、ご協力頂いた社会人の講師の方々やアドバイスを頂いた先輩方、今一度深い感謝とお礼を申し上げます。

参考文献

著書

岩井俊憲（2014）7日感で身につけるアドラー心理学ワークブック

匠 英一（2016）ビジネス心理学

日本ビジネス心理学会（2013）ビジネス心理検定試験公式テキスト 基礎心理編

ゆうきゆう/ソウ（2014）マンガで分かる心療内科アドラー心理学変

佐々木正悟（2008）マインドハック勉強法

DVD

岸見一郎（2016）アドラー『人生の意味の心理学』 2016年2月 (100分 de 名著)

URL

成澤秀麗 -- Narisawa Shurei

<http://shureinarisawa.blogspot.com/>