

『浦上俊司の研修コンテンツ』（モチベーションアップ編）

対象

- 業種業界を問わず職種も問わず、ビジネスマンであればどなたでも。

あるいは学生や定年後セカンドキャリアの方に至るまで、人生のモチベーションを高めたい全ての方。

特徴

- 講義によるインプットとグループディスカッションによるアウトプットで受講生同士のコミュニケーションが活発になり、一体感の中で楽しく学んで頂く研修です。（対面リアルでもオンラインでも実施可能）
- 講義は難解な理論理屈ではなく、講師の体験談が中心です。（他業種のビジネスマンの体験談は、きっと刺激になるはずです）
- じっくりと自分の心を振り返り、人生を見つめ直し、明日から力強く生きて行くヒントを見つけ、根源的なモチベーションを上げる必殺技を伝授します。

カリキュラム（一日研修から半日研修、90分講演までカスタマイズ可能）

- ◆モチベーションアップの法則、その1「快と不快を接点で繋げる法則」

ワーク内容

人は誰しも「やりたい事」があり、誰しも「やらねばならない事」を抱えて生きている。この法則では、この両者には接点があり、やがてそれらは繋がるのだという気付きを深めていくワークを実施。具体的には「やりたい事」と「やらねばならない事」をリストアップし、両者を見比べ、そこに接点を見つけて文章化する。未来の自分から現在の自分を見る発想である。

- ◆モチベーションアップの法則、その2「原体験を探る法則」

ワーク内容

どんな人にも脳に刻まれた「原体験」というものがあり、それが職業選択にも仕事のモチベーションにも大きく影響している。この法則では、自分がオギャーと生まれてから今日までの年表を作る。そして過去においてプラスの感情（ウキウキワクワク）を味わった出来事から原体験を探っていく。過去の自分から現在の自分を見る発想である。

- ◆モチベーションアップの法則、その3「ハッピーターゲットの法則」

ワーク内容

自分の為だけにやるのは有限力しか発揮せず、誰かをハッピーにしたいと思うことで無限力が湧き上がる。どうやら私たちは本来そういった存在のようだ。この法則では、自分の

言動によって誰の喜ぶ顔を見たいかを決め、具体的な行動目標まで作る。現在の自分から現在の自分を見る発想である。

◆ モチベーションアップの法則、その4「パラレルワールドの法則」

ワーク内容

誰の人生も‘選択の連続’であり、その時々での選択を経て今がある。この法則では、今までの節目（進学、就職、結婚、転職、別離、大きな買い物、人生観が変わるきっかけ etc.）において、選択しなかったその後のシナリオを最悪の状態に描いてみる。それにより自分の過去に対して一切の‘後悔’を消し、現状肯定のモチベーションを上げていく。この法則では、隣の芝生は青く見えるのではなく、隣の芝生は黒かったのだとの気づきを促す。

◆ モチベーションアップの法則、その5「ありのまま受け入れの法則」

ワーク内容

日常生活で起こる全ての出来事を5つの健康ジャンルに分けて振り返る。それをありのまま受け入れていく、できれば愚痴のフィルターではなく感謝のフィルターで見えていく。不足しているものを数えるのも、恵まれているものを数えるのも、使うエネルギーは同じである。この法則では、分相応の生き方に気づき、まだまだ恵まれている自分の人生を直視することでモチベーションを上げていく。

◆ モチベーションアップの法則、その6「突然変異の法則」

ワーク内容

法則5で挙げた健康ジャンルの中で、うまくいっていない（悩んでいる、解決策がない）出来事をリストアップする。もし、人生に突然変異が起これば、明日奇跡が降臨し全て解決した状況をリストアップする。この法則では、全てがうまくいった未来を先取りした時に、今うまくいっていない事が妙に懐かしくなる感覚を刺激する。未来を今に、今を過去にすることで、何事も一旦過ぎてしまえば大した事ではないとの気づきを得、目の前の困難に対峙していくモチベーションを上げていく。

◆ モチベーションアップの法則、その7「ツキ発見能力の法則」

ワーク内容

この世に生を受けた限り、私たちは本来‘強運の持ち主’である。今までの人生を振り返り、‘ツイてたなあ〜’と思うことをリストアップする。自分はツイてる！との確信を得て全てを肯定目線で捉える。この法則では、自分の中には運命を切り開く力が宿っているのだと自覚することでモチベーションアップが可能になる。自分の人生は自分が主役であり、誰も代わりをしてくれないのだと覚悟することで、自分を信じる力を強く意識することができる。

◆ モチベーションアップの法則、その8「納棺疑似体験の法則」

ワーク内容

人生を‘死’というゴールから逆算して考える。自分の葬式を上空から俯瞰して、悲しんでくれるであろう人を想像する。自分の棺に寄り添って涙を流している人が、生前の自分を懐かしげに語ってくれる姿を想像する。この法則では、参列者がふと呟くであろう台詞をリストアップすることで、やり残す事がないよう全力で生きていくモチベーションを上げていく。今日が最後だと思えば、この一瞬でもモチベーションを下げる暇はないと思えてくる。

◆ モチベーションアップの法則、その9「輪廻転生の法則」

ワーク内容

私たちの魂は輪廻していると仮説を立てる。あくまでもファンタジーの世界かも知れないが、この世での困難を‘修行’と捉える事で新しい価値観を見い出していく。愚痴・不平・不満に感じていた事を潔く前向きに取り組んでいこうと決心する。この法則では、死から生を見ることで一気にモチベーションを上げていく。来世の自分から現在の自分を見る発想である。

※以上の法則1～9全て、ワークの進め方は別紙シートを使って個人ワークとグループディスカッションの両方を実施します。