

# VOICE

自分の人生を  
価値あるものと  
感じてもらいたい



株式会社ライフスタイル・ウーマン

## 吉居理奈子

### 誰の心の中にも“宝物”と言えるような記憶がある

#### 人生の宝物探しゲームが作りたかった

2017年4月のリニューアルで、新しくダイバーシティ・ナビゲーター資格認定講座がスタートしました。そこで生まれたのがキャリアランプ®ストーリーカードです。

#### これまでの自分を受け入れ 自分に価値があると感ずること

今回のキャリアランプ®ストーリーカードの構成は「自分のこれまでの人生を受け入れる」という、簡単そうで、最も難しいことにチャレンジしました。

「自分の人生を受け入れる」ことは、新しい自分づくりへのベースであり、スタート地点でもあります。

これまでの人生を振り返り「色んなことがあったけど、よく頑張ってきた」と自分のことを褒めてあげられること、自分の人生を価値あるものだと心から思うことです。

それぞれの人生のストーリーには、ときに絶望があり、葛藤があり、ときに感動があり、ときに人生の岐路があります。その全てが、その人の人生を彩ります。

私たちが歩んできた道のりには、誰の心にも「宝物」と言えるような記憶があるのです。その宝物を探すためのきっかけをつくるのがキャリアランプ®ストーリーカードです。

#### 自分と他者を受け入れる自分へ

ダイバーシティ・ナビゲーター資格認定講座では、このキャリアランプ®ストーリーカードを使って、自分が生まれてから今まで過ごしてきた膨大な記憶の山に入り込み、冒険に出かける子どものようなワクワクした気持ちで、宝物を探して貰うワークを行います。

このワークにはダイバーシティを体感するという大きな目的があります。

宝物を共に分かち合い、共に感じ取る仲間がいれば、宝物はお互いの心の中でさらにキラキラ輝くのです。

自分に価値があると感ずることは、同時に他者を素直に受け入れる事のできる自分を作り出すことにつながります。

カッコいい言葉で説明する「ダイバーシティ(多様性の受容)」の理解ではなく、もっともっと心の奥底にある、もっともっとシンプルなのに難しい「みんな違ってみんないい」という多様な価値に触れ、それを、心で感じとることを大切にしました。

それこそが、キャリアランプ®の原点です。

#### 人のつながり、やさしさ、 あたたかさを拾い出す 人生の宝物探しゲーム

このワークでは、人生の振返りを意図的に起こします。キャリアランプ®ストーリーカードは、言語構成と、時間軸構成、良質な質問と回想、事実や環境と心の切り分けを組み立て、人生の振返りを意図的に起こすものです。

そのことにより新しい自分づくりのスタート地点に立てるように作りました。

歩んできた人生の中にある人のつながり、やさしさ、あたたかさを見つけ、自分の人生を価値あるものと感じることをゲームにしたかったのです。

