

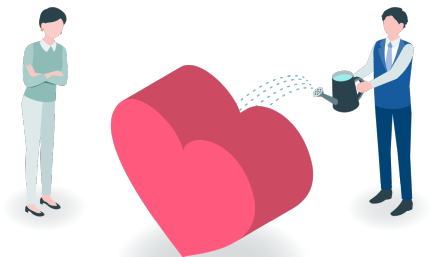
# ディープマインドフルネス®ヨガ認定講師 継続教育

パーソナルブランディングに直結する  
セルフ・リーダーシップ



Deep Mindfulness Yoga  
ディープマインドフルネス®ヨガ認定講師

ヨガヒーラーアカデミーハワイ  
Aki Solano



# 本講座の目的：セルフ・リーダーシップとは

「自分自身を導く力」が、他者を導く最大の基盤となる：  
生徒の心身の変容を促すには、指導者自身の揺るぎない「オーセンティック・リーダーシップ」が不可欠である。


「ヨガインストラクター」から「自身の人生と事業のCEO」へ：  
高い自己管理能力と戦略的思考をインストールする。

自らの中核となる強みの言語化：  
過去の原体験と価値観を徹底的に紐解き、未来に向けた強固なビジョンを構築する。

あなたは、自分の良きリーダーですか？



# 新しい時代のリーダーシップ：複合的組み合わせ

| リーダーシップ理論  | 定義   | 特徴                             |
|--|--|--------------------------------|
|  セルフ | 自分自身を導く力。自身の行動、目標、感情を管理し、自律的に成果を出す         | 自律、自己管理、成長マインドセット              |
| オーセンティック   | 誠実さと倫理観に基づき、自分らしく振る舞うリーダーシップ               | 自己認識、弱みの開示、透明性、人間関係の構築         |
| サーヴァント   | 「リーダーは奉仕者である」という考え方。メンバーの成長と支援を第一に考える      | 傾聴、共感、癒やし、支援、コミュニティ形成          |
| トランスフォーメーションナル   | 変革型リーダーシップ。組織のビジョンを共有し、メンバーの動機付けを促して変革を起こす | 理想化された影響力、インスピレーション、知的刺激、個別的配慮 |
| アダプティブ   | 適応型リーダーシップ。状況や変化に応じて、リーダーシップスタイルを柔軟に変える    | 状況への対応力、課題の明確化、組織の学習促進         |
| シェアード  | チーム内のメンバーが互いに影響を与え合い、状況に応じてリーダー役を交代・共有する   | 権限の分散、協働、自律的チーム                |

# 自分史曲線（ライフ・ライン）

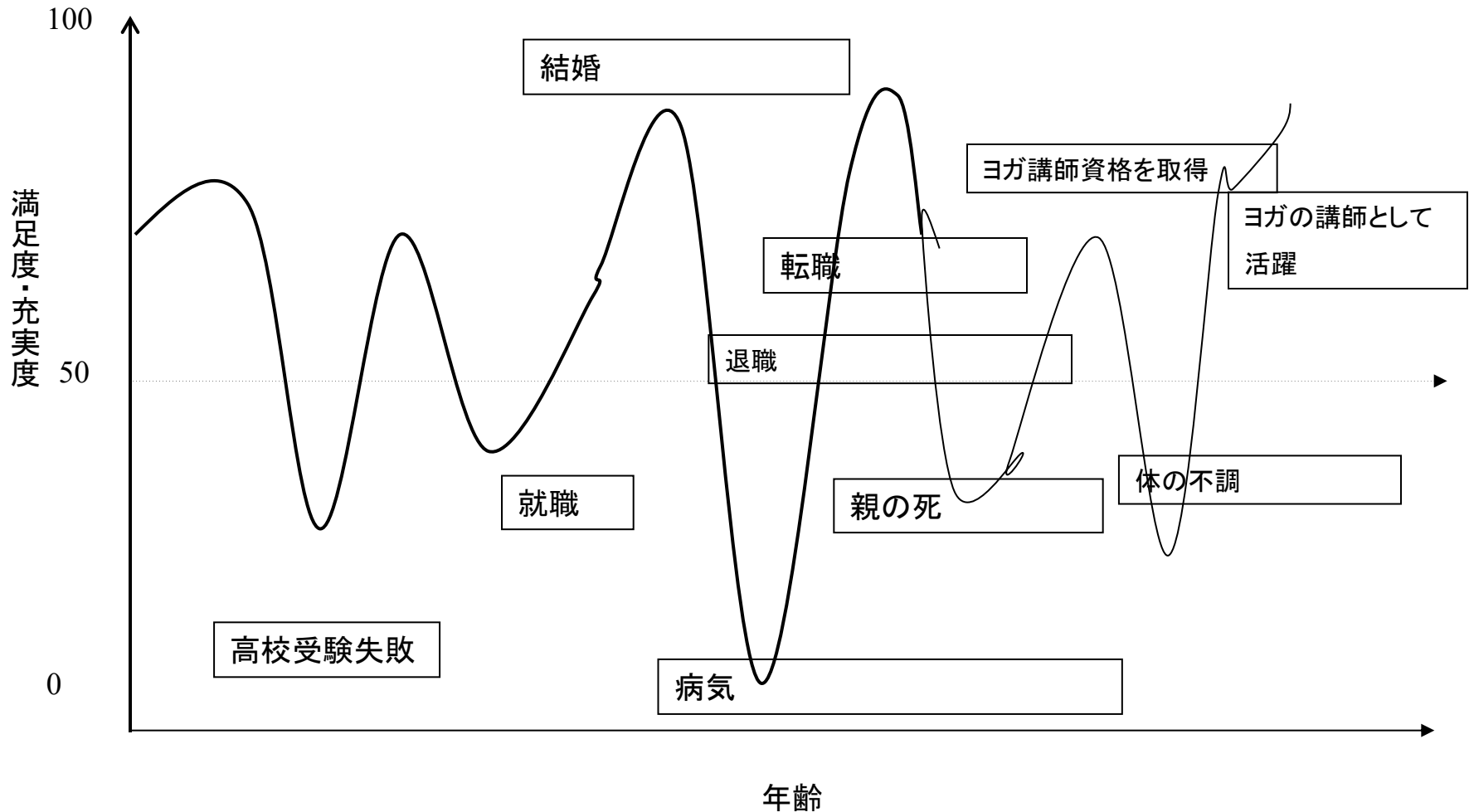
- 1、時間軸にそって、自分自身の満足度・充実度を曲線で描き可視化する
- 2、満足・充実度の高いところ、低いところの主な出来事を記入する



# 【参考】自分史曲線（ライフ・ライン）

記入例

- 1、時間軸にそって、自分自身の満足度・充実度を曲線で描く
- 2、満足・充実度の高いところ、低いところの主な出来事を記入する




# 原体験： 人生を変える体験は何か？

なぜ過去を振り返るのか？それは、あなたの「原体験」を探るため。

原体験とは、あなたの思想が固まる前の経験であり、以後の価値観形成に決定的な影響を与えたもの（大辞泉より）



# 自分らしさとは？

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <p>自分らしさとは<br/>何か？</p>    |   |
| <p>大事にしたいこと<br/>・ 価値観</p> |  |

# 自分の強み & 弱みは？

真のリーダーは、自分の弱みを直視し、**強みにリソースを集中**させることで、圧倒的な価値を生み出す

---

| 強み・特徴 | 弱み・課題 |
|-------|-------|
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |

# 【参考】価値観リスト

到達、獲得、熟達、熟練、冒険、変化、覚醒、集合、援助、魅力、増加、楽しさ、  
自覚、気づく、保証、関連、快樂、統合、つながり、存在、情熱、一緒、ベスト、美

至福、築く、原因、理解、危険、設計、探知、献身、見極め、区別、支配、教育、優  
美、奨励、努力、寄付、エネルギー、啓蒙、優秀、優越、高揚、専門、家族、  
賭け、華々しさ、上品、授与、偉大、神聖、真正、本物、名誉、イマジネーション  
影響、改善、改良、連絡、インパクト、創意、創造、指示、鼓舞、発明、発見

学ぶ、配置、愛、聡明、壮麗、世話、前進、観察、独創、打ち勝つ、認める、完璧  
説得、計画、設計、ゲーム、喜び、優勢、卓越、準備、普及、首位、最高、探求、輝  
き、洗練、統治、反応、規則、得点、感覚、感性、感情、官能、奉仕、基準、

同情、思索、精神、刺激、支援、合成、編集、味覚、未知、未来、スリル、想像、  
触れる、勝利、暴露、勝負、共鳴、共感

# 自分の強み & 弱みは？ : 他者からのフィードバック

---

| 強み・特徴 | 弱み・課題 |
|-------|-------|
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |

# 何の制約もなかったら、何になりたいか？

## 何を実現したいか？ 夢・ビジョン

経営戦略でもよく用いられる「WANT・CAN・NEED」のフレームワーク

WANT(好きなこと・やりたいこと): 情熱の源泉

CAN(できること・得意なこと): 皆様の専門スキルや強み

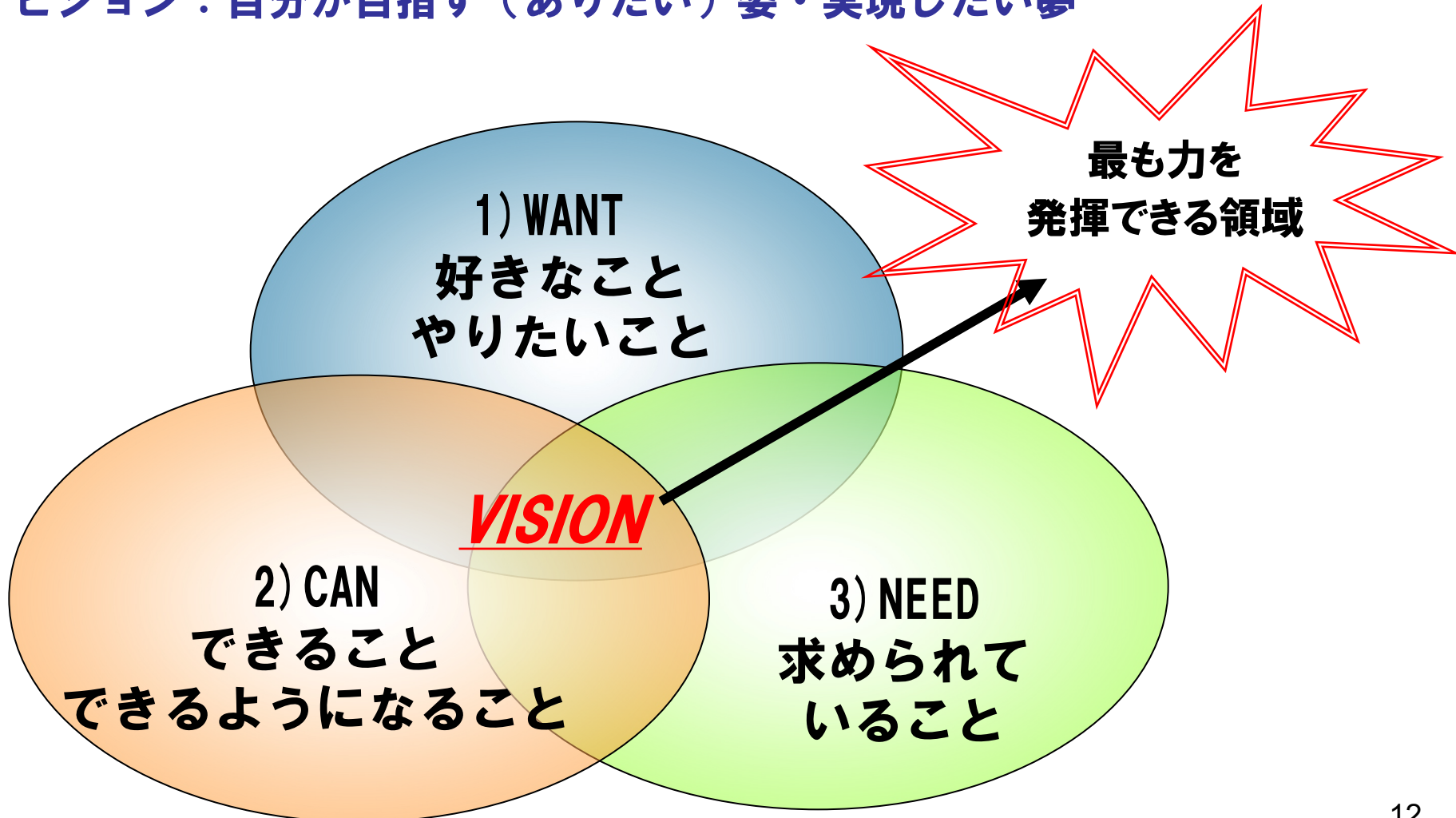
NEED(求められていること): 社会や市場、クライアントからのニーズ

この3つの円が重なり合う領域こそが、「最も力を発揮できる領域」、つまり市場における独自のポジションであり、真の「VISION」。

自身の情熱(WANT)と能力(CAN)が、社会の課題解決(NEED)と一致した時、そこに強力なビジネスと使命が生まれる。

# セルフ・リーダーシップ・ビジョン

ビジョン：自分が目指す（ありたい）姿・実現したい夢



# WANT:好きなこと & 嫌いなこと



好きなこと



嫌いなこと

# CAN: できること & できないこと




できること(得意なこと)  
できるようになること




できないこと(不得意なこと)  
努力しても難しいこと

# NEED: 社会・会社などから、自分に対して求められていること & 求められていないこと

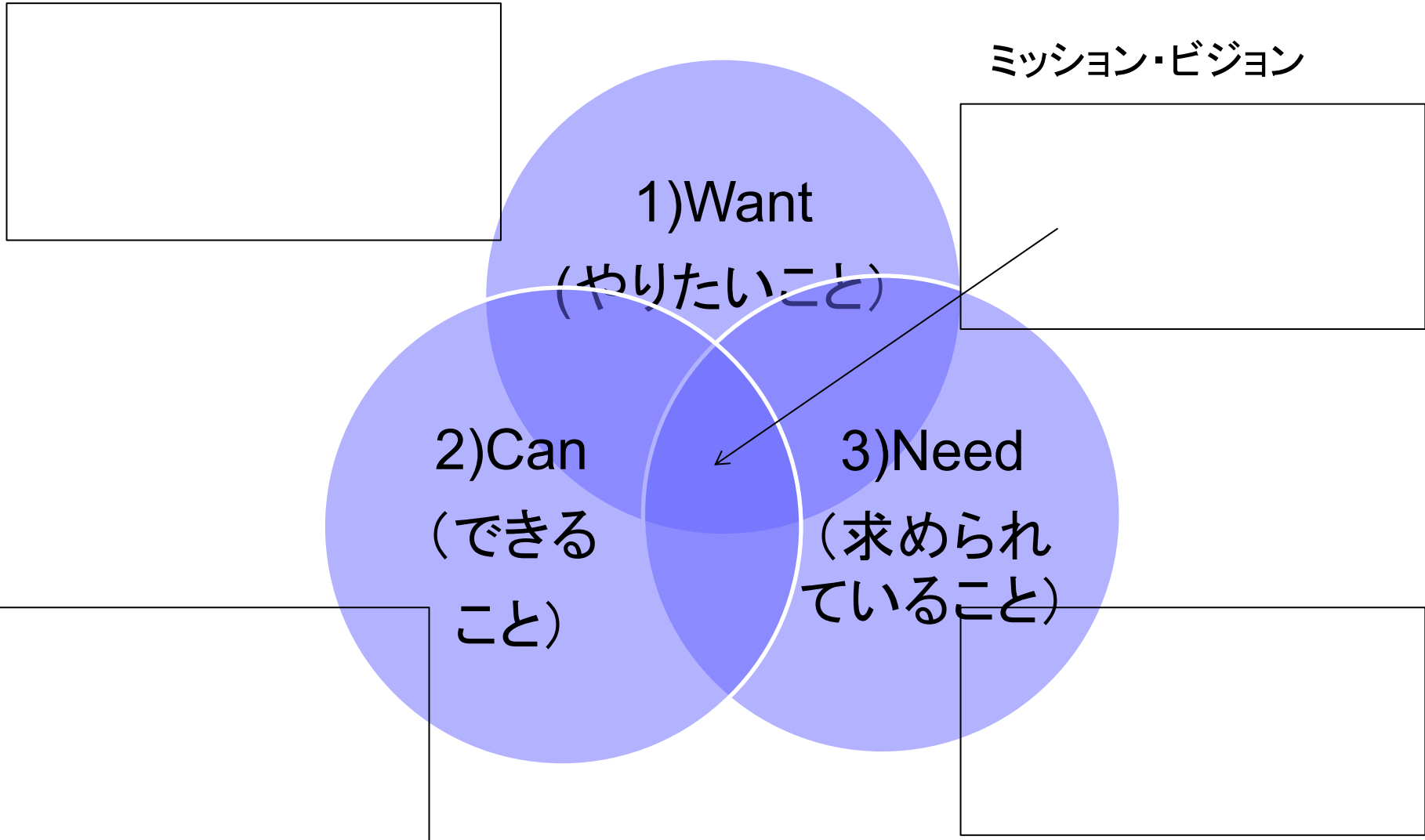


求められていること  
期待されていること



求められていないこと  
期待されていないこと

# 自分自身の“ミッション・ビジョン”は？



# 「あなたの情熱はどこにあるのか？」

---



# ミッション・ビジョン・価値観は？

---

自分自身のビジネス・人生における夢・ミッション・ビジョン・価値観は何か？



# 各領域(自分・家庭・仕事・社会)の深掘り

【現状】

【ありたい姿】

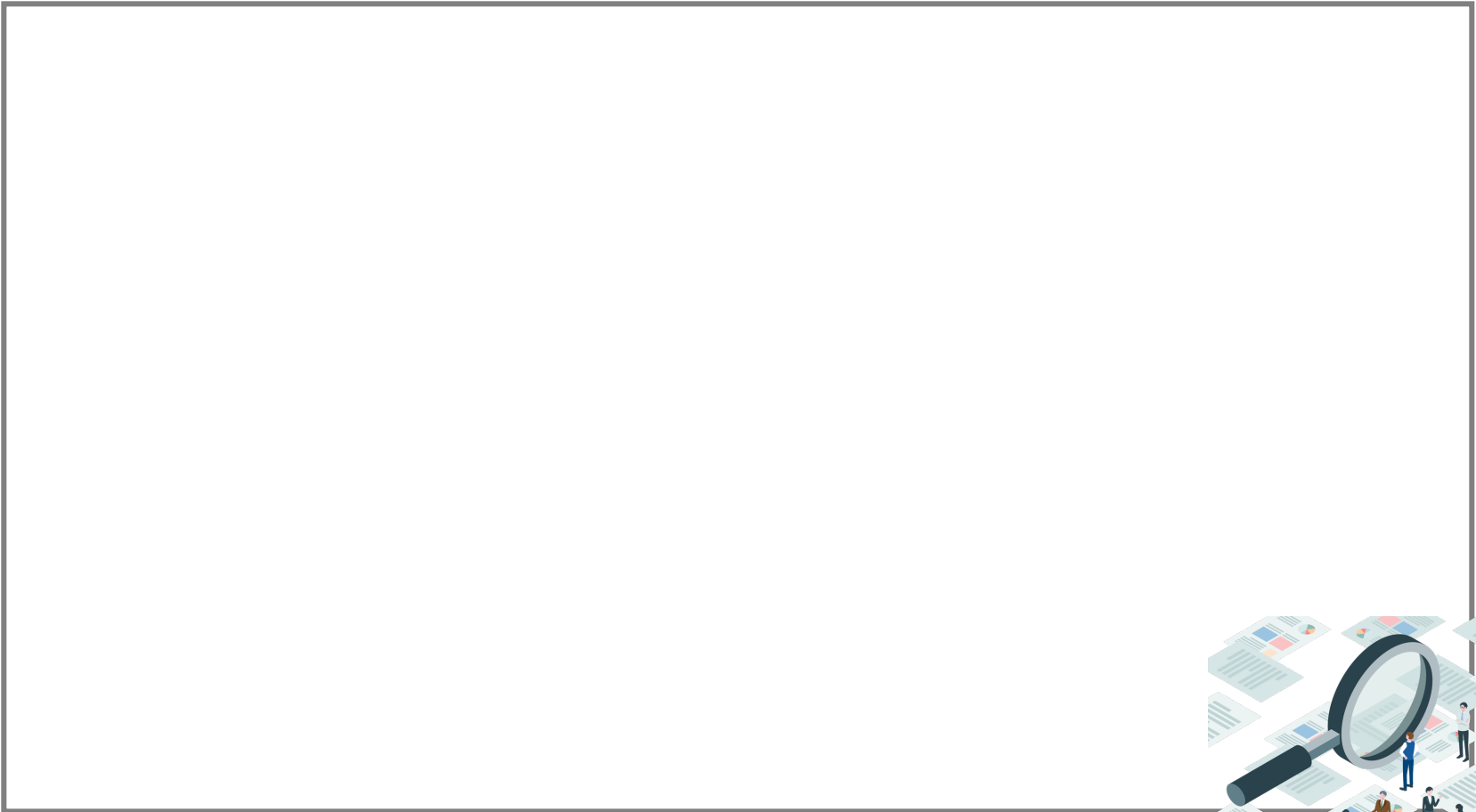
# ゴールと評価基準

|      | 目指すゴール | 何が起きたら達成といえるか？ | そのために何を続けるか？<br>(日々のルーティーン) |
|------|--------|----------------|-----------------------------|
| 仕事   |        |                |                             |
| 家庭   |        |                |                             |
| 社会   |        |                |                             |
| 自分自身 |        |                |                             |

「あなたはどのように人から記憶されたいか？」 (by Peter Drucker)

「あなたはどのような人、リーダーになりたいか？」

「あなたは何を成し遂げたいか？」



# まとめ：学んだこと、感じたこと

