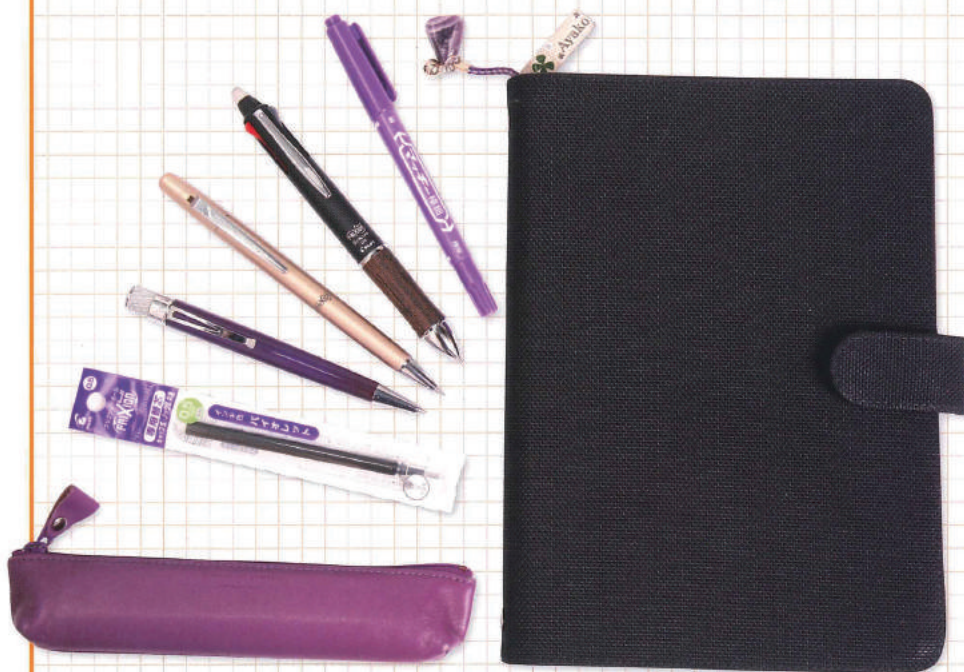




手帳を活用して「心の筋トレ」を。 達成感を上げるツールとして 使用されることが望み!

My Favorite 心を鍛える通称「高山手帳」とペン

市販されている手帳を、高山式にして使用している。筆箱にはこだわりの紫のボディのペンや色を入れている。



自慢ポイント



高山手帳は、自作のリファイルをPCで印刷して使う。月間、日間、ToDoの組み合わせ。写真の期間は、2日で1ページ。いちばん下は、自分へのねぎらいの言葉を書く欄。



【心理カウンセラー・自己承認力コンサルタント】

高山綾子

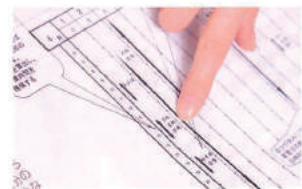
PROFILE

たかやまあやこ ●h-polish代表。心理カウンセラー。自己承認力コンサルタント。自分を認めてポジティブに生きる力「自己承認力」を説く。講演会やビジネスセミナーで紹介。

<http://www.h-polish.com/index.html>



筆箱、名刺入れ、カードケースは、コーポレートカラーの紫。紫は、色彩心理では「癒し」の色。



スケジュールには、予定だけでなく、写真のように、作業時間である「工数」を書き込む。

「気持ち」に焦点を当てた アイデア溢れる手帳

「手帳は、達成感を得るための一つのツールなんです」
心理カウンセラー・高山綾子さんのオリジナルの「高山手帳」には、そのためのアイデアが溢れる。

まず、1見開きを1月にする、作業時間を記入する、など時間管理を実践にする工夫。ユニークなのは、たとえばマイナス要因の「やり残し」があっても「できなかった感」を残さないための工夫や、日々の感想を「ネガ」から「ポジ」に置き換える習慣づけなど、「気持ち」に焦点を当てた使い方。これを日々繰り返して精神的耐性をつける。

「心の筋トレですね(笑)。自分自身で『俺はできた!』と達成感を上げるために使ってもらえれば幸いです」

こうして得られる自己肯定感を高山さんは「自己承認力」と呼び、自身のカウンセリングメソッドとして提唱している。

受講生からは「この手帳を忘れたときはモチベーションが上がらない」などの声も届いているという。高山さんにとっては、手帳はスケジュールだけでなく、生きる力や自分の心をコントロールするアイテムなのだ。