ヒーローズ・ジャーニー クイックピックカード

このガイドを使って、どんな記憶も完全な物語へと形作ってみましょう。
すべての質問をする必要はありません。流れに身を任せてください。

ステップ1：記憶を呼び起こす

まずは広い視野で始めてみましょう。ふとした瞬間が訪れるのを待ちましょう。

- 「あなたの人生の中で、特に印象に残っている出来事について教えていただけますか？」
- 「あなたの家族がいつも語り継ぐ物語は何ですか？」
- 「すべてが変わった瞬間はありましたか？」

ステップ2：課題を見つける

良い物語には必ず苦難が伴う。

- 「あの時期を辛く、あるいは重要にしたのは何だったのか？」
- 「その出来事が起きた時、どんな気持ちでしたか？」
- 「何が問題だったのか？」

ステップ3：転換点を見つける

決定や変化を探してください。

- 「あなたやご家族はどのような選択をされましたか？」
- 「諦めそうになった瞬間はありましたか？それとも、諦めずに続けようとした瞬間はありましたか？」
- 「前進する上で役立った変化は何でしたか？」

ステップ4：味方を募る

英雄には必ず協力者がいる。

- 「この困難な時期を乗り越えるために、誰があなたを支えてくれましたか？」
- 「誰かに親切や勇気で驚かされたことはありましたか？」
- 「どのような支援が最も大きな効果をもたらしたのか？」

ステップ5：結果を描き出す

結果がどうなったかを示してください。

- 「結局どうなったの？」
- 「その後、生活はどのように変わりましたか？」
- 「今、一番印象に残っていることは何ですか？」

ステップ6：意味を定着させる

最後に振り返りをしましょう。

- 「その経験から何を学びましたか？」
- 「この物語を通して、未来の世代に何を伝えたいですか？」
- 「この経験は、今日のあなたをどのように形作りましたか？」

クイックヒント

- 物語の兆候に耳を傾ける：感情、転換点、または重要な人物への言及。
- ズームイン：感情、選択、変化について尋ねる。
- 人間らしくあり続けよう：沈黙、笑い、そして涙は、物語の一部だ。

これらの6つのステップで、小さなメモリでも記憶に残る英雄の旅の物語。