- ☑「ネガティブな考えがずっと頭をぐるぐる回ってしまってしんどい」
- ☑「今のままではいけないと思ってるけどいつもモチベーションが続かず行動が止まる」
- ☑「仕事や家庭の人間関係でストレスがたまりこのままだと心が折れてしまいそう」

そんな方へ

困難や逆境をチャンスに変える

ヒーローマインドを手に入れよう！

「モヤモヤ」が消える！
メンタルのセルフケア講座

マンガ思考講座

うつ病になってしまう人の特徴

うつ病になりやすい人の特徴って何だと思いますか？

「うつ病になるやすいのは、責任感があって、真面目な人なんじゃないだろうか？」

「職場や家庭でストレスが多い人じゃないだろうか？」

「遺伝でなりやすい人、なりにくい人がいるんじゃないか？」

こんな風に、思っていませんか？

これらの「生真面目さ」「ストレスの多さ」「遺伝」が、うつ病に関係していると聞いたことがある方は多いと思います。しかし、それ以外に、注目すべきある特徴があるのです。それは何かというと、**「ストレス」の捉え方**です。

「ストレス」を「悪者」だと思っている人はうつ病になりやすい

ケリーマクゴリガルの著書「スタンフォードのストレスを力に変える教科書」によると、最近の研究では、**ストレスを「役に立つものだ」と捉えるだけで、ストレスは「悪いものだ」と考える人よりもうつ状態になりにくく、人生の満足度も高くなるという研究結果**が出ています。

では、どうやったらそのように、ストレスに対しての「捉え方」を変えることができるようになるのでしょうか？

今回、**誰にでもできる簡単で楽しいワークをするだけで、ストレスに対しての「捉え方」が変わる「マンガ思考®マインドセット講座」**を開催することが決定しました。

ぜひ講座に参加して、

逆境や困難をチャンスに変えることが出来るしなやかな心＝ヒーローマインド

を手に入れてください。

マンガ思考 https://mangathinking.com/

オフィスしやすく
メール：terada@sheyasque.com
〒604-8187 京都府京都市中京区御池通東洞院東入笹屋町436
永和御池ビル606号

マンガ思考®「マインドセット講座」
の講座内容は？ どんなことが学べるの？

困難や逆境をチャンスに変える「ヒーローマインド」を育てていく方法をお伝えします。

30 以上あるマンガ思考 ® ワークの中から、「感情のキャラクター化」、「2 タイプ未来マンガワーク」、「パラダイムの発見ワーク」、「パラダイムシフトワーク」の 4 ワークを実践いただきます。

また、**絵が苦手な方でも楽しく実践いただける**ように、簡単にマンガ絵が描ける方法もお伝えします。

■ 誰でもマンガ絵が描けるお絵かきワーク

絵を描くのは難しい、、自分は絵が下手だ、、、と思い込んでいませんか？

実は、**丸三角四角の簡単な記号を組み合わせるだけで、誰でも可愛いくて面白いキャラクターが描けちゃう**んです！

■ 自分の「感情」をキャラクター化しよう！

ワクワク、嬉しい、怒り、不安、、、自分の中にあるいろんな感情を絵に描いてキャラクター化してもらいます！

自分の感情を俯瞰して見ることで、**感情をコントロールしたり、自分の思考を整理することがしやすく**なります。

■ マンガを描いて２つの未来をイメージしてみよう！

①全てがうまく行った未来、②全てがうまく行かなかった未来の２つの未来をイメージして、マンガを描いてもらいます！

両極端を考えてイメージすることで、**どんな状況が起きても対応出来る「心のバランス」が整います**。

■ パラダイム発見＆パラダイムシフトワーク

「パラダイム」とは、物事の捉え方のこと。

同じ物事でも、ネガティブに感じる人もいればポジティブに感じる人もいるのは、人それぞれ持っている「パラダイム」が違うから。

みんなで協力して、自分のパラダイムを発見したり、自分と他の人のパラダイムを違いを知って、**「自分はこのパラダイムのままで良いのか？」**考えてみましょう！

講師プロフィール

寺田彩乃

マンガ思考コーチ｜オフィスしやすく代表

大阪教育大学 教養学科 芸術専攻を卒業した後、３社でデザインとマーケティングの実務経験を経て、独立。

自身が「マンガ」に助けられてメンタル疾患を克服し、夢を叶えてデザイナーとして独立を叶えた経験から、マンガの「人を楽しませ、夢中にさせる表現技術」を活用することで、楽しみながらメンタルのセルフケアが出来る「マンガ思考 ® メソッド」を開発。

現在、オンラインを中心に「マンガ思考 ®」を活用したコミュニケーションやメンタルケアの研修・講演などを行っている。

メディア掲載

教育系週刊専門誌「週刊教育資料」様で、マンガ思考 ® についてのインタビューを巻頭３ページにわたり掲載いただきました。

マンガ思考 https://mangathinking.com/

オフィスしやすく
メール：terada@sheyasque.com
〒 604-8187 京都府京都市中京区御池通東洞院東入笹屋町 436
永和御池ビル 606 号

マンガ思考®って？

あなたはマンガを読んでいて、気づいたら何時間も経っていたり、最初は 1 冊だけ読むつもりが、ついつい先が気になって最新刊まで一気見してしまったりしたことはありませんか？

マンガは、**読者を楽しませ、ストーリーに夢中にさせるための表現技法**が散りばめられています。

この、**「人を楽しませ、夢中にさせる表現手法」**を使った思考法が**「マンガ思考 ®」**です。

マンガの「イメージ化」×「ストーリー化」の表現手法を活用して、人間の複雑な思考を描写（見える化）することで、言葉だけ、絵だけの表現よりもより**多面的に物事を捉えることが出来る**上、**思考する過程を楽しくする（エンタメ化する）ことが可能**になります。

マンガ思考の特徴 ❶

楽しく取り組めるので誰でも無理なく身に付く

マンガ思考 ® のメソッドでお伝えするワークは子どもの遊びのように楽しめるものになっています。

楽しみながら自然と思考法が身に付くので、「頑張らないと」「ちゃんとしないと」という心理的負担なくご活用いただけます。

マンガ思考の特徴 ❷

様々な研究の結果をベースにした再現性のある内容

マンガ思考 ® のメソッドでお伝えするワークは、開発者の寺田が独自に行なっていたワークを、一つずつ海外や日本の様々な研究の結果と照らし合わせ、再現性があると考えられるものを採用し、さらにモニターさんからの意見を反映しブラッシュアップしたものとなっています。

マンガ思考の特徴 ❸

仲間と一緒に学ぶから深い気付きが得られる

マンガ思考 ® 講座では、4〜6 名のグループで必ずシェアを行います。

そのため、自分以外の人の考え方を知ったり、他の人からのフィードバックをもらえることで、自分だけでは気付けなかった自分自身の思考パターンや価値観に気付くことができます。

マンガ思考 https://mangathinking.com/

オフィスしやすく
メール：terada@sheyasque.com
〒 604-8187 京都府京都市中京区御池通東洞院東入笹屋町 436
永和御池ビル 606 号

マンガ思考

体験者さまの声

理想の生活が実現。
夢だった全国を飛び回る生活も叶いました。

マンガ思考メソッドの最初の方で理想の生活を書いたものを、引っ越すまで壁に張ってあったのですが、１年でそれがほぼ叶っていました！
マンガ思考、すごいです！ありがとうございます！

小川ゆきこさん

勇気を出して思い切った決断ができるようになりました。

勇気が出ずに声をかけられていなかった人に声をかけることができ、結果お話しできる時間を作れそうです。
それ以外にも、いらないこと、必要でないと思うことを思い切って捨てることができるようになりました。

加藤愛美さん

感情に支配されず自分を俯瞰できるように。
人関係のトラブルもなくなった。

俯瞰して自分を把握することができるから感情に支配されることがなくなったんです。
それにより、その時その時の自分にとって必要な判断を冷静に行えるようになりました。

松井一成さん

落ち込むことがあっても
すぐに回復できるようになりました。

講座を受ける前は、一度落ち込むと１週間くらい引きずってしまいなかなか浮上できなかったのですが、講座を受けてからは半日や１日ですぐに回復できるようになりました！
本当にありがとうございます！

片瀬翔子さん

よくあるご質問

マンガ思考講座ではマンガ形式のワークシートに簡単なマンガを描いていただきます。

最初に、**絵を描くのが苦手な方でも簡単にマンガ絵が描けるようになる方法**をお伝えするので、むしろ**「絵が描くのが苦手」な人こそぜひご参加ください。**

過去にご参加いただいた方々からも、**「絵は下手でも全然問題なくワークができて楽しかったです！」「絵が苦手でもキャラ化は出来ることが分かった」「苦手意識を持っていたマンガを練習のつもりで描いてみたい」**とのお声をいただいています。

マンガ思考 https://mangathinking.com/

オフィスしやすく
メール：terada@sheyasque.com
〒 604-8187 京都府京都市中京区御池通東洞院東入笹屋町 436
永和御池ビル 606 号

困難や逆境をチャンスに変える
ヒーローマインドを手に入れよう！

「モヤモヤ」が消える！
メンタルのセルフケア講座

団体様向け料金表

料金表有効期限：2021.03.31

■ マンガ思考®体験ワークショップ（60分）

30以上あるマンガ思考®ワークのうちの1つ、**「感情のキャラクター化」**を体験していただきます。
ワクワク、嬉しい、怒り、不安、、、自分の中にあるいろんな感情を絵に描いてキャラクター化してもらいます！
自分の感情を俯瞰して見ることで、**感情をコントロールしたり、自分の思考を整理することがしやすく**なります。

	通常価格	非営利団体様
金額（オンライン）	3,000円 / 人（上限5万円）	1,500円 / 人（上限2万円）
金額（現地）	4,000円 / 人（上限6万円） 別途交通費が必要となります	2,000円 / 人（上限3万円） 別途交通費が必要となります

※1回の参加人数 下限5名～上限30名まで

■ マンガ思考®マインドセット講座（270分）　※毎月2団体様限定

困難や逆境をチャンスに変える「ヒーローマインド」を育てていく方法をお伝えします。
30以上あるマンガ思考®ワークの中から、「感情のキャラクター化」、「2タイプ未来マンガワーク」、「パラダイムの発見ワーク」、「パラダイムシフトワーク」の4ワークを実践いただきます。

	通常価格	非営利団体様
金額（オンライン）	18,000円 / 人（上限30万円）	9,000円 / 人（上限15万円）
金額（現地）	20,000円 / 人（上限40万円） 別途交通費が必要となります	10,000円 / 人（上限20万円） 別途交通費が必要となります

※1回の参加人数 下限10名～上限30名まで　※ご希望に応じて270分を1~3回に分けて開催

マンガ思考 https://mangathinking.com/

オフィスしやすく
メール：terada@sheyasque.com
〒604-8187 京都府京都市中京区御池通東洞院東入笹屋町436
永和御池ビル606号