

# HERO'S DRIVE MAP

ヒーローズドライブマップ

もう迷わない！心の仕組みを理解し、  
あなたの人生の旅を楽しくドライブする！

# 旅のはじまり

あなたが「人生の目的を生きたい！」そう思って、その「目的」に気づき、それを生きようと思うとき…

同じだけの力で、それを引き戻そうとする力が働きます。

それは他者からの否定的な言葉として受けるかもしれません。あるいは、自分自身の内側に「自分になんて出来るわけない」というような否定的な声として感じることもあるでしょう。

「光」が強まれば、その分「闇」も強まるため、『障害』に出会います。

そして、それは…

『変化への道を生きている証拠』でもあるのです。

# あなた自身の旅へようこそ！

ジョーゼフ・キャンベルという神話学者は、神話の中に共通するパターンを見いだしました。それが「英雄の旅」（ヒーローズジャーニー）です。  
この法則は、私たちの人生にもあてはまるものです。

『ヒーローズドライブマップ』は、  
英雄の旅をドライブする人のための地図です。

あなたの中の叡智と繋がり、冒険・試練を  
越えていくために「本来の自分」に繋がり、  
行動していききたいすべての方にお届けします！



# このレポートの目的

変化や改善を求められたとき、実際にそのように自分を変えることができる人は、**7人に1人の割合** にすぎないといえます。

私たちの脳の仕組みが変化を嫌い、現状のままであることで「安定」を求めているからです。

しかし、一方で求める変化を達成し続けている人もいます。

夢見るような新しい現実を創り出していくために大切なことは、まず「**自分の内側の声に耳を傾けること**」です。

その声は小さくて日々の喧騒の中で、かき消されてしまいがち…。

人生に変化を創り出すために重要なことは、自分に**適切な質問**をすることです。

『ヒーローズドライブマップ』は「質問に答えていくだけ」で、あなたの旅の地図を描き出し、そこへ進むための「動機付け」が行える**セルフコーチングのノウハウ**が身につくツールです。

# 優れたツールを統合

これまでの私の学びや実践を統合し、  
人生の目的を生きる旅のプロセスを「見える化」し、  
「セルフコーチング」できるように作り上げたツールです。

NLP、ジェネラティブ・コーチング、ヒーローズジャーニー、  
エンパシーライティング、フューチャーマッピング、  
Immunity to Change、クリパルヨガの変革モデル、  
そして、ミルトンエリクソンのアプローチに影響を受けて作りました。

野村光恵（ソフトウェア開発技術者、NLPトレーナー、ジェネラティブコーチ、ヨガティーチャー）

システムエンジニアを7年。多忙でストレスが多い会社員時代を経験後、ヨガをすることで心身が整うことを実感し、ヨガティーチャーになる。（これまでに指導時間は7500時間を超える）

ココロとカラダの繋がり的重要性、さらに変化の激しい時代をしなやかに生きるために、自らを変容させ成長する重要性を感じ、NLPやジェネラティブコーチングやミルトンエリクソンのアプローチなどの探求を深め、本質的な変化をサポートするようになる。

私たち誰もが本来持つ「クリエイティビティー」を発揮し、世界に最も表現したいものを創り出していくとき、それを応援してくれる仲間たちが集まり、誰もが自分らしく生きられる世界になっていくと信じている。



# あなたがこれを使うと…

- ・ 質問に答えていくだけで、あなたの旅を可能にする心の仕組みを理解し、行動できるようになります。
- ・ あなた自身でも気づいていなかった潜在的な可能性に気づき、選べる自分になれます。
- ・ この旅が人生にとって、どんな意味があるのかがわかるようになり、人生のハンドルを自分自身で握り、楽しみながら進み出せるようになります。

# 用意するもの


- ・ 「ヒーローズドライブマップ」 (8ページ) をプリントしてください。
- ・ 細い「付箋紙」とペンをご用意ください。
- ・ ひとつずつ質問に答えながら、フレームを埋めていきます。
- ・ お家やカフェなどくつろげる空間がおすすめです。





# HERO'S DRIVE MAP

Q13 旅のタイトル

<p>Q4 「なぜ、重要なのですか？」</p> <p>①</p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>Q10 「あなたはどんな存在？」</p>	<p>Q12 「アクションプラン」</p> <p>※付箋紙に書きます</p>
<p>Q7 「現在、達成していること」</p>	<p>「自分とはどれくらい繋がっていますか？」 ( )</p> <p>「ゴールとはどれくらい繋がっていますか？」 ( )</p> <p>メンターからの助言を受け取ってから、 「ゴールとはどれくらい繋がっていますか？」 ( )</p>	<p>○Q5 「よりやったほうが良い」</p>
<p>Q8 「隠された意図」</p> 	<p>Q11 「リソースとつながる」</p>	<p>✗Q6 「よりやらないほうが良い」</p>

Q9 「メンターからの言葉」

Q2 「とは、言っても…」

Q1 「何を達成しますか？」

Q3 「最悪のシナリオ」

## QUESTION 1

「あなたは何を達成しますか？」

# ゴールの設定



吹き出し近くに顔文字を記入

- ・ まずは楽に座り、軽く目を閉じて、深呼吸をしてリラックスしてからスタートしましょう。
- ・ あなたが達成しているゴールを思い描きます。  
120%ハッピーな状況をイメージしてみてください。  
「そのときに、何が見えていますか？」  
「何が聞こえていますか？」  
「何を感じていますか？」  
「自分の内側にはどんな声がありますか？」  
それらを書き出します。
- ・ 「こうありたい未来」を先取りしてイメージできることが大事です！  
そこを起点にして、現状からの道のりをどう埋めていくのかを考えていきます。

## QUESTION 2

「とは、言っても…」

# 現状の認識



吹き出し近くに顔文字を記入

- ・ あなたが何も迷うことなく、達成可能な未来ならば、このツールを使う必要は全くありません。
- ・ 現状に何らか課題（迷い）を感じているから、そこから前進していくために、このツールを使おうと思われているのではないのでしょうか？
- ・ 今あなたの中には、どんなネガティブな声がありますか？ネガティブの声を書き出します。

## QUESTION 3

「最悪のシナリオ」

# 危機感の醸成



吹き出し近くに顔文字を記入

- ・ もし、あなたが何も変化せず、このまま未来へと進んでいったとき、いったいどんな最悪のシナリオが起きるのでしょうか？
- ・ その結果、何を失うことになるのでしょうか？
- ・ 「変わらないリスク」について、思い浮かぶままに書き出します。



## QUESTION 4

「なぜ、重要なのか？」

# あなたのアクセルを知る

- ・ もう一度「達成している未来」につながります。
- ・ その未来を創り出すことは、  
**なぜ、重要なのでしょうか？**
- ・ 3つ、書き出します。

【point】 この答えが、ゴールに向かう動機付けになる。

## QUESTION 5

「よりやった方が良いことは？」

# ゴールに近づくこと

- ・ ゴールに近づくために、よりやった方が良いことを思い浮かぶままに、すべて書き出します。

※これはいるか、いないか・・・といったことを考慮せずに、浮かぶままに全て書き出すのが良いです。（あとで必要なことだけに削ります）



## QUESTION 6

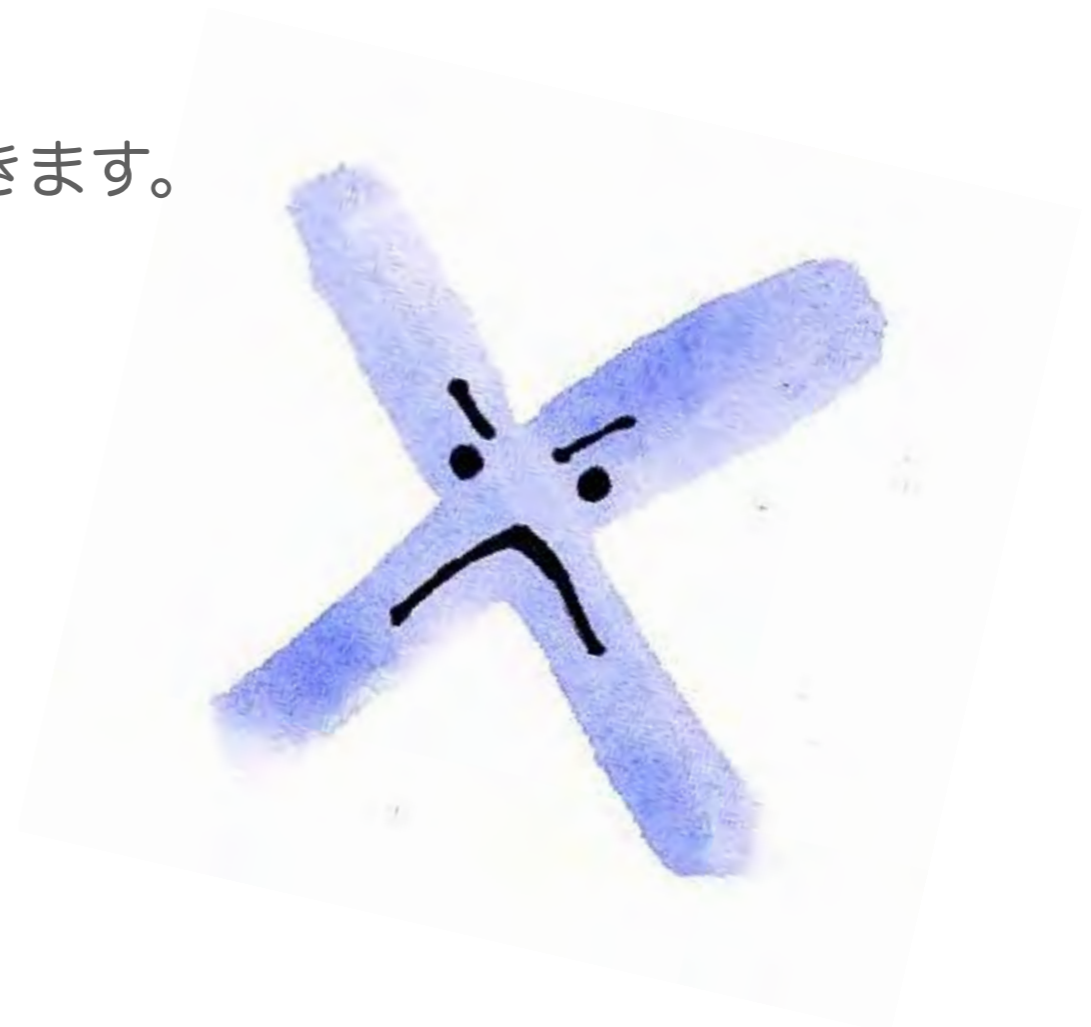
「よりやらない方がよいことは？」


# ゴールから遠ざかること

- ・ これをやると、ゴールから遠ざかってしまうと気づいていながら、やってしまうこと。

最悪のシナリオに近づいてしまうことを思い浮かぶままに、すべて書き出します。

※これも手を止めずに、浮かぶまま書いていきます。



A white ceramic cup filled with dark coffee sits on a matching saucer. The scene is brightly lit, likely by sunlight, creating a warm and inviting atmosphere. The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting a window or a bright outdoor setting. The text "ブレイク・ステート" is overlaid in the center of the image.

# ブレイク・ステート

## QUESTION 7

「現在、達成していることは？」

# 心のブレーキを知る①

- ・ 意識的に変わりたいと思っている。「やった方がよいこと」も明確にした！

でも・・・

無意識では「現状維持」するため、変わることを妨げていることがあります。

- ・ 変化のためにやった方がよいとわかっていながら、  
それをやらないことで今現在、すでに達成していることがあるとしたら、  
それは何ですか？

## QUESTION 8

「隠された意図とは？」

# 心のブレーキを知る②

- ・ 「よりやらない方が良い」と書き出したことに関する振る舞いで、やってしまっていることはありませんか？
- ・ そのやってしまっていることをやめたら、どんな不安や恐れがあるのでしょうか？
- ・ あなたの心が「最悪のシナリオ」の方へと向いていたら、その現実を生きることになります。
- ・ これまでは、無意識だったことが「認識」できるようになると、あなたが未来を選ぶようになります。



闇に光をあてる

# 闇に光をあてる

- ・ ここは対面でお伝えしたい内容のため、グループセッションでのみお伝えします。
- ・ ※この部分を飛ばしても、十分に進められるようになっています。

# クリエイティビティー (創造性) を発揮する

- ・ アインシュタインが言ったように  
『問題を作り出したときと同じ意識レベルでは、  
その問題を解決することはできない』
- ・ 問題を超えてゴールに向かうために、新しい選択肢を見つけ出すためには、  
クリエイティビティ (創造性) が必要です。
- ・ そして、クリエイティビティが発揮されるためには、  
「リラックス」できることと「好奇心」を持って見ていくことです。

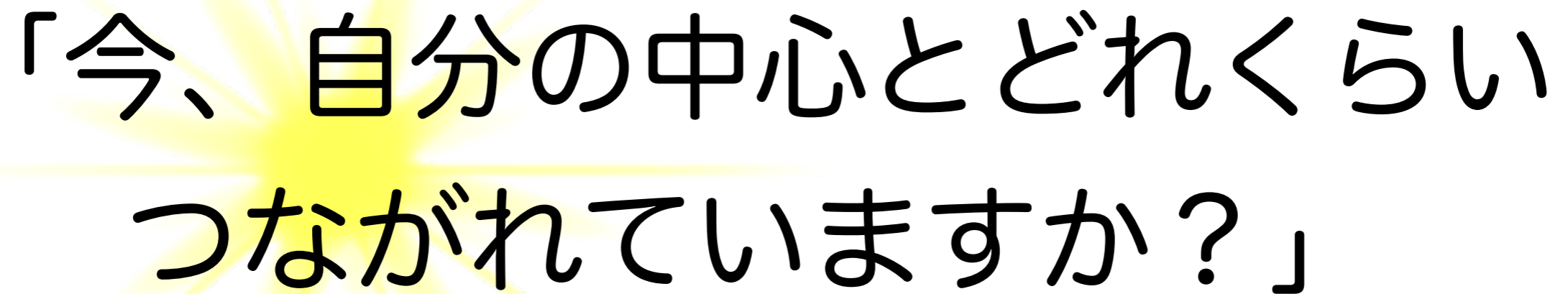


# 否定的な感覚をカラダで感じ、 光をあてる

- ・ 否定的な感覚を感じる時、カラダのどこで緊張を感じますか？
- ・ 否定的な感覚を見ないようにしたり、否定することなく…  
まずは「受け入れる」ことが重要です。
- ・ アタマで考えて「受け入れる」ことは難しいため、  
カラダからのアプローチが効果的です！
- ・ 否定的な感覚を感じている部分に手を触れて、  
イメージで光をあて、そこに呼吸を入れて、「スペース」を与えていきます。
- ・ 十分に時間をとって『カラダがリラックスできる』まで行ってみてください。

リラックスできるほど、  
未来をもっと自由に  
選べるようになります

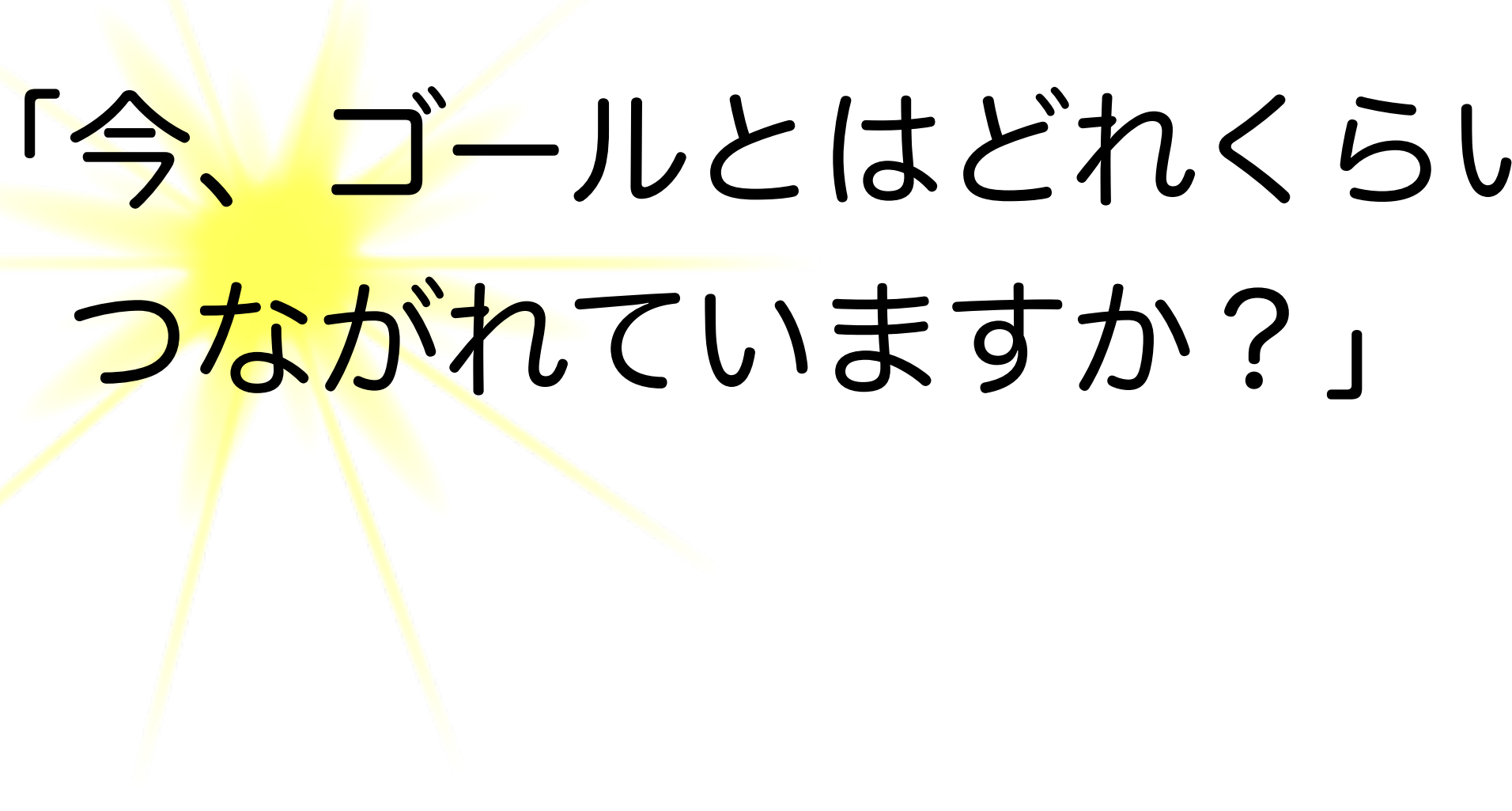
スケーリングクエスチョン  
(1～10の数字で答えてください)



「今、自分の中心とどれくらい  
つながられていますか？」

数値が4以下の方は「センタリング」がオススメです。

スケーリングクエスチョン  
(1～10の数字で答えてください)



「今、ゴールとはどれくらい  
つながられていますか？」

## QUESTION 9

「メンターからの助言」

# メンターからの助言

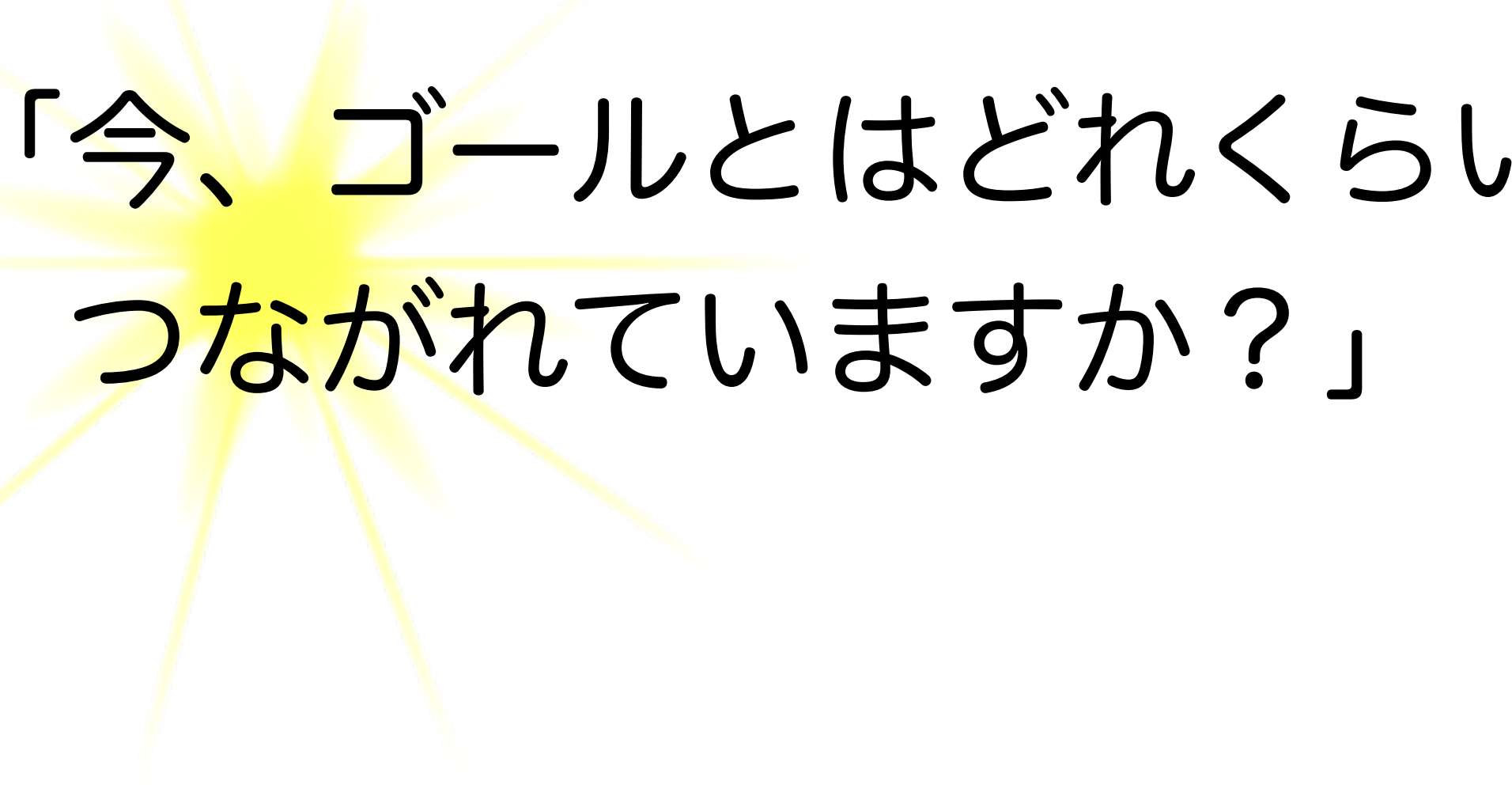


吹き出し近くに顔文字を記入

- ・ 「あなたが何者であるか」それを思い出させてくれる存在とは誰でしょうか？
- ・ あなたが達成したいゴールを既に生きている存在とは？
- ・ 「この旅が可能だ」と感じさせてくれる存在からの助言を受け取り、そのメッセージを書き出します。



スケーリングクエスチョン  
(1～10の数字で答えてください)



「今、ゴールとはどれくらい  
つながられていますか？」

## QUESTION 10

「あなたは何者か？」

# あなたは何者か？

- ・ あなたが、そのゴールを達成していくことは、あなたがどんな存在になっていく旅なのでしょうか？ あなたのアイデンティティは？
- ・ あなたが存在する目的、そして他者に何を「貢献」していくのかを明確にしていきましょう。
- ・ あなたの「ヴィジョン」は何ですか？  
あなたは一体どんな世界を見たいから、この旅を進めるのでしょうか？

## QUESTION 11

「旅を可能にするリソースは？」

# リソースとつながる

- ・ ゴールとのつながりを十分に感じてから、あなたがそのゴールを達成可能だと感じられるためのリソースとつながる。
- ・ あなた自身が十分に満たされた状態でいられるように、あなたが繋がることができる、あなたをサポートしてくれるリソースを思い浮かべ、見つかったものすべてを書き出します。

リソースは、  
あなたの能力、過去の経験、家族、仲間、ペット、  
自然、祖先、メンター、ロールモデルなど…。

このゴールを達成するために必要なリソースとは、  
何でしょうか？



## QUESTION 12

「アクション・プラン」

# あなたの旅の計画を立てる

- ・ リソースとのつながりを感じている状態から、「よりやった方が良くいこと」のリスト、あるいは今思いついたものを付箋紙に書き出します。
- ・ Q7「現在、達成していること」に書かれている内容も満たしながら、ゴールへ向かうために必要な行動を考える。  
統合された新たな選択を見つけ出せると、進みやすくなります。  
(難しかったら、そんな問いを投げたまま忘れて大丈夫。  
きっと無意識が探してくれます。)

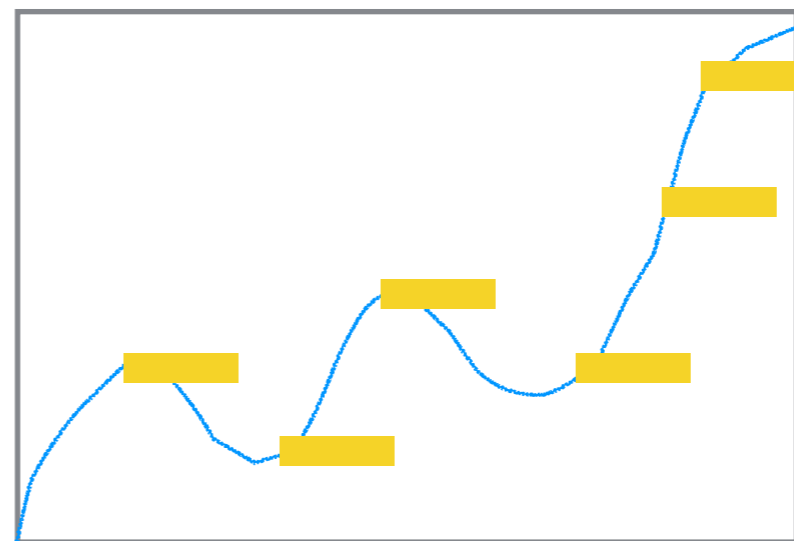


「マイル・ストーン」

# マップに「標識」を立てる

- ・ すべての付箋紙を一度、枠の外に出します。
- ・ 現状から未来への旅の道のを山あり、谷ありの<波線>で描きます。  
(目立つ色のペン使用)
- ・ ゴール達成に日付を入れ、そのゴールを達成するための行動 (付箋紙) を「標識」のように<波線>の上に貼っていきます。

【point】 実現可能性があり、効果性があるか確認する。  
(無理なものは、今は枠の外に残しておく。)



## QUESTION 13

「旅のタイトルは？」

# 地図を俯瞰する

- ・ 成功までの道のりは直線的ではなく、曲線的で、  
あなたが旅のプロセスを見渡せていることで、困難な状況が起きることも織り込み済みだと感じられると、対処しやすくなります。
- ・ 私たちは途中で上手くいかなく感じるときに、フラストレーションを感じて、目指すことをやめてしまうことがあります。本来、フラストレーションには「モチベートする」という肯定的な意図があるのです。  
こうしたエネルギーを感じたときこそ、光をあてて、闇を見ていきましょう。
- ・ 最後に、この旅にタイトルをつけます。

あなたの人生にとって、この旅は、いったいどんな意味を持ちますか？


# 最初の一歩

- ・ あなたがゴールを達成している状態に、もう一度つながります。
- ・ そこから振り返って、あなたが気付いている、このゴールを達成するために、最も重要な最初の一歩だったことは何ですか？
- ・ 既に付箋に書かれている内容ですか？  
付箋に書かれていなければ、新たに付箋を追加します。
- ・ そしてそれを、いつやりますか？ 日付を記入します。



# まとめ

- ・ あなたのゴールと「なぜ重要なのか？」を明確にすることがアクセルとなり、モチベーションが強まる。
- ・ 現在地からゴールへ向かうのを妨げている心のブレーキの存在を知ること、選べるようになる。
- ・ そのブレーキを変容していき、リソースとつながり、満たされた自分から「アクションプラン」を作り出すことで、無限の可能性から選択できる。
- ・ ゴールまでの道のりに標識を立て、旅のゴールまでのプロセスを俯瞰できる。



人生のハンドルを握り  
ドライブを楽しんでください！