∞ blue ワークシート

この∞blue シートを使ったワークは、一つの有限なことを無限の可能性（多角的な視点）で見る時間です。以下の例題のように、自分がなにげなくやっていること、気にしていること、身に起こることなどを「blue シート」に書き出して、その書き出したものがポジティブに変化する視点を探します。※内容は、より具体的でも抽象的でもどちらでもかまいません。

【例 題】

①「飽きっぽい」新しいことへの興味と探求心が強く、幅広い知識や経験を得る。
②「心配性」事前に潜在的な問題を予見し、リスクを事前に管理できる力を持つ。
③「緊張しやすい」任務に真剣に取り組むことで、完璧な結果を追求する。
④「気が弱い」他者の感情を敏感に感じ取り、そのニーズに対応する優れた共感力を持つ。
⑤「頑固」強固な意志を持ち、困難な状況でも自分の信念を貫くことができる。

【実 践】

悩み、コンプレックスなど →	ポジティブに変換