

# ワンディ ドリームマップ セミナー

モヤモヤが、  
明確な目標に変わる！  
一歩踏み出したくなる！  
素敵な人生を描こう

仕事もプライベートも欲張りしたいけど不安な独身女性  
自分の夢を持ってなくなっているワーキングママ  
人生の折り返し年齢で立ち止まったアラフォー世代  
これからの人生を更にアクティブ！アラフィフ世代  
すべての世代に贈ります

“夢”実現へ  
一歩踏み出す  
ドリームマップを  
みんなで一緒に  
創りましょう。

毎月1回 開催

- 日時** 4/22(日)・5/20(日)  
※時間はすべて10:00~17:00です
- 会場** 働く女子大学 うるおいプラス教室
- 対象者** 性別・年齢問わず全ての方が対象です
- 受講料** 10,800円
- 定員** 8名
- 講師** 認定ドリームマップファシリテーター  
内田美紀子



ドリームマップとは、夢や目標(ミッションやビジョン)を明確に描き、「心のスイッチをオン」に導く目標達成ツールです

- ★2002年に開発され5万人が体験
- ★自分の「好き」「強み」が見つかる
- ★不満だった今までの人生の修正ができる
- ★新しい可能性を試してみたいくなる



## ドリームマップづくりの流れ



step 1

### はじめまして

自己紹介とポジティブなココロの習慣をつくる実習をします。心が変わると行動が変わる。行動が変わると結果が変わる。結果が変わると、人生が変わります。

ドリームマップで今日からHAPPY体質です!

step 2

### ドリームマップについて...

「夢をかなえるワン・ツー・スリーの法則」で目標が可能性を引き出すパワーを確認します。ドリームマップは、私たちの脳の仕組みに不思議なくらい合致しています。

自分の脳をセルフコントロール♪

step 3

### 草案づくり

「夢の四つの視点」で、ドリームマップの下書きをします。アドリブで“なりきりインタビュー”に答えることにより、自分の潜在的な夢が飛び出てきます。

「私の夢は、これだったんだ!」自分発見の連続です。

step 4

### 作成

私の夢(目標)がかなったとき、物心ともに豊かな生活を送っている様子や、他者や社会に役に立っている様子を、絵や図や言葉で詳細に描きます。

シアワセな生き方の追求、それがドリームマップです。

Goal

### 発表と決意表明

ドリームマップを人に伝えることで、目標達成の速度が加速します。発表を繰り返すことで夢達成への思いが固まり、仲間や応援者を募ることができます。

お互いの夢を応援し合い、夢達成を誓い合います。

「受講者の声」や「お申込み・お問い合わせ」は裏面をご覧ください。

# ～ドリマ女子のその後～

何がきっかけで受講されたのか、受講後の変化、そしてその後…など『受講者の声』をお届けします。

環境変化に戸惑い立ち止まっていた場所から  
一歩前進。ドリムマップが  
上を向いて進む足掛かりに。



T・Mさん(会社員・30代)

### 【ドリムマップ受講の動機】

数年前、引越しや転職で、仕事や役職、生活の変化に戸惑い、これからどうしたらよいかわからない時期が半年以上続き悩んでいました。そんな時、上司に勧められ、『1万円』ということで少し高額だなと思ったのですが「自分を変えたい!」と思い参加しました。

### 【ドリムマップを描いた時の気持ち】

始めの内は、今の自分には夢がなく夢を描いて発表できるのかとても不安でした。でもペアワークでお互いの話を話したりドリマ先生の話聞いて、漠然としていた夢がどんどん膨らみワクワクとした気持ちになりました。発表した時には、他の受講者たちが応援してくれ、前に明るい道が広がりココロが軽くなった気がしました。私もみんなの夢(目標)が叶ったらとても幸せだなと思いましたし、今でもその時のみんなの夢を覚えています。

### 【日常生活で変化したこと】

描いた夢を友人に話すようになりました。そして実現するための情報を得るためにイベントや研修に参加するなど、行動をするようになりました。少しずつ気持ちも前向きになってきたと思います。1年ごとを節目としてどこまで夢が叶ったかなと思いがらいつも見えています。

### 【ドリムマップに描いたことで叶ったこと】

少し前にまた転職があり、当初掲げていた目標とは少し変わってしまいましたが、「人も町も元気」「出張」「笑顔」という夢が叶っています。今は、地域の創業・女性の働く支援をする仕事に従事しています。ドリムマップで描いた目標が、静岡のみならず日本全国に広がっていくように、新たなポジションで奮闘しています。

心の中だけの夢が目標に。  
中山間地に、念願のサロン&  
カフェのオープンを実現。



M・Kさん(個人事業主・30代)

### 【ドリムマップ受講の動機】

やりたいことが明確になってきた中で、どのように実現していったらいいのか、具体的にイメージしてみたかったので、参加させていただきました。

### 【ドリムマップを描いた時の気持ち】

ボンボンとやりたい事を貼り付けていき、完成したマップを見た時は、不思議と“もうこうなるものなんだ”という確信に満ちたものがありました。心の中にだけあった夢を視覚化したことで目標が変わりました。みなさんの夢を拝見し、ワクワクが強まり、仲間ができたことが嬉しかったです。

### 【日常生活で変化したこと】

作成したドリムマップは、玄関に入ってすぐの部屋に飾っているので、毎日目にしています。今、この夢に向かってやれることはなんだろう。と自問し、できることからコツコツと進めました。常に意識することで、前向きになることができました。たくさんの人に伝えてみると、徐々に応援する人も増えました。

### 【ドリムマップに描いたことで叶ったこと】

サロンやカフェをオープンしました。拠点は長熊に移し、自然の中で活動しています。イベントも行いました。家族や仲間の笑顔とともに働いています。やりたいことを好きなだけやっています。こうみるとけっこう叶っています。



自分の方向性を信じる指針となり、希望職種への幸せな転職に成功。

M・Tさん(会社員・40代)

### 【ドリムマップ受講の動機】

当時職場環境に変化があり、今後どのように働いていきたいかを自分で考える必要が発生していました。

好きな仕事を16年続けていたため、突然それに向き合っても自分だけではなかなか方向性を見つけられませんでした。勇気も、決断力も自信も何もありませんでした。そんなときに、職場の悩みを相談していたドリムマップ講師の内田さんから声をかけていただき、最初はピンときませんでしたが、とにかく何か行動をしてみようと思って参加させていただきました。

### 【ドリムマップを描いた時の気持ち】

果たして本当に実現するかな?と懐疑的でした。やる気はあっても、それまでとはまったく別の地域で、未経験の業務を希望していましたから、自信もないのにあるふりをして転職の面談を受けていました。でもドリムマップを作ることで、自信はないものの自分の方向性を信じるものができた感がありました。

### 【日常生活で変化したこと】

希望の仕事を得るためにできることを探してはチャレンジしました。登録するエージェントを増やしたり、英語での面接の練習をしたり、履歴書の書き方を調べたり、人に聞いたり、できることをとにかくやってみました。

### 【ドリムマップに描いたことで叶ったこと】

都内の外資系企業で秘書の仕事を得ることができました。イメージしていた通り、素晴らしい環境でお仕事をさせていただいており、毎日必死ではありますが本当に幸せです。

退職を機に、やりたかった新しい事を次々にスタート。  
新たな夢も芽吹きました。



H・Sさん(無職・50代)

### 【ドリムマップ受講の動機】

長年勤務した会社を退職し、なにしようかと思っているときに、知人から夢の地図とか将来のビジョンを描くのいいのがあるから、ネットとか調べてみたらとアドバイスされて、ドリムマップを見つけました。代表の方の思いなどを読んで共感して受講を決めました。

### 【ドリムマップを描いた時の気持ち】

自分の夢を人に聞いてもらうのは結構気持ちいいものだと感じました。また、人の夢を聞いていて自分も含め叶うといいなと思いがら、応援したくなりました。夢って楽しくなりますし、人の夢を聞くのも楽しくていいです。

### 【日常生活で変化したこと】

どうなりたいたいの将来のことを夢として考えることができるようになったと思います。(以前は将来の夢なんて子供のものくらいに考えていました)最近、地域の小学校の図書ボランティアを始めました。学校のキャリア教育授業「ドリムマップ」につながったらいいなと思っています。

### 【ドリムマップに描いたことで叶ったこと】

身近なことでは、ジェルネイルで、削らないネイルサロンを近くで見つけて行き始めました。今は、絵本を作れたらいいなと思っています。最近、色鉛筆で絵を描く機会があり、なんか楽しくなっています。絵なんて中学以来なので、描いた絵を見て笑っちゃいましたけど。

## ◆お申込み・お問合せ

ホームページから・・・<http://www.uruoiplus.jp>  
お電話で・・・054-252-8820(平日10:00~18:00)

メールで・・・[info@uruoiplus.jp](mailto:info@uruoiplus.jp)  
詳しくはWEBで・・・

働く女子大学

