

2026/08/05

ジャッカルとニーズ

今日の流れ

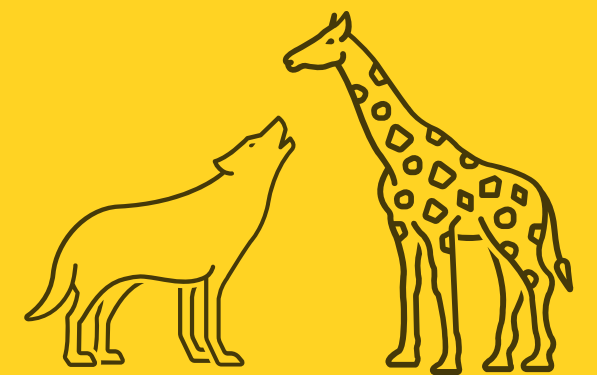
21:05-21:20 チェックイン

21:20-21:30 ジャッカルとは？

21:30-22:00 デモ＋ペアワーク

22:00-22:10 分かち合いタイム

22:10-22:30 チェックアウト



この場でのお願い

- ① まずは自分を大切に
- ② 自分の体験や学びを大切に
- ③ 間が空いても大丈夫◎
- ④ 「ちゃんと」を手放してみる
- ⑤ 個人的なことは、この場に置いて帰る

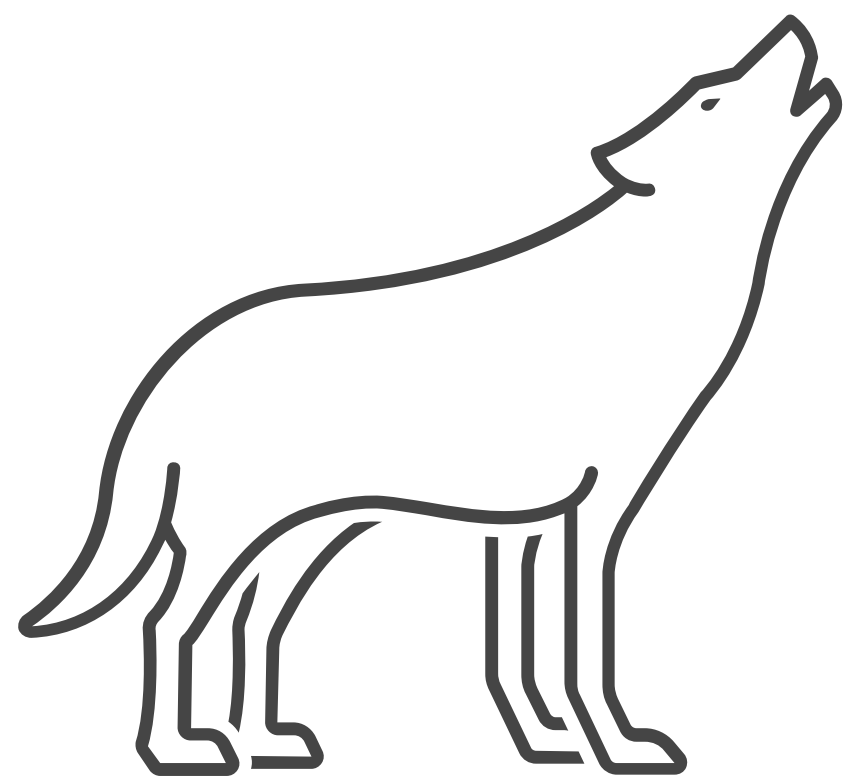
今この瞬間、心と体はどんな感じ？

～静かな１分間～

Check in

- ① 今、今の気持ちや身体の状態
- ② 今日この時間で期待していること
- ③ 子どもの頃好きだったおやつ

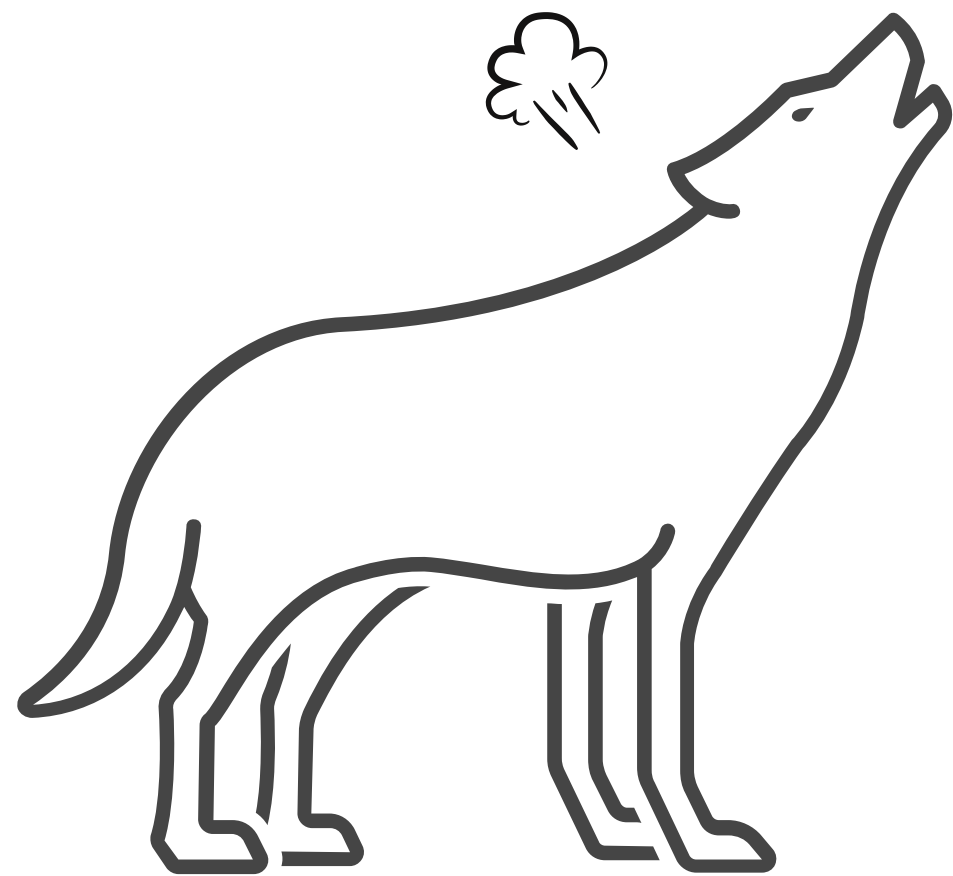
※この場に集中するためにみんなに伝えておきたいことはありますか？

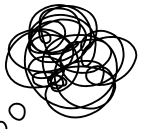


ジャッカルを
お祝いする

例えば...

💡 あの人はいつも自分勝手だ！

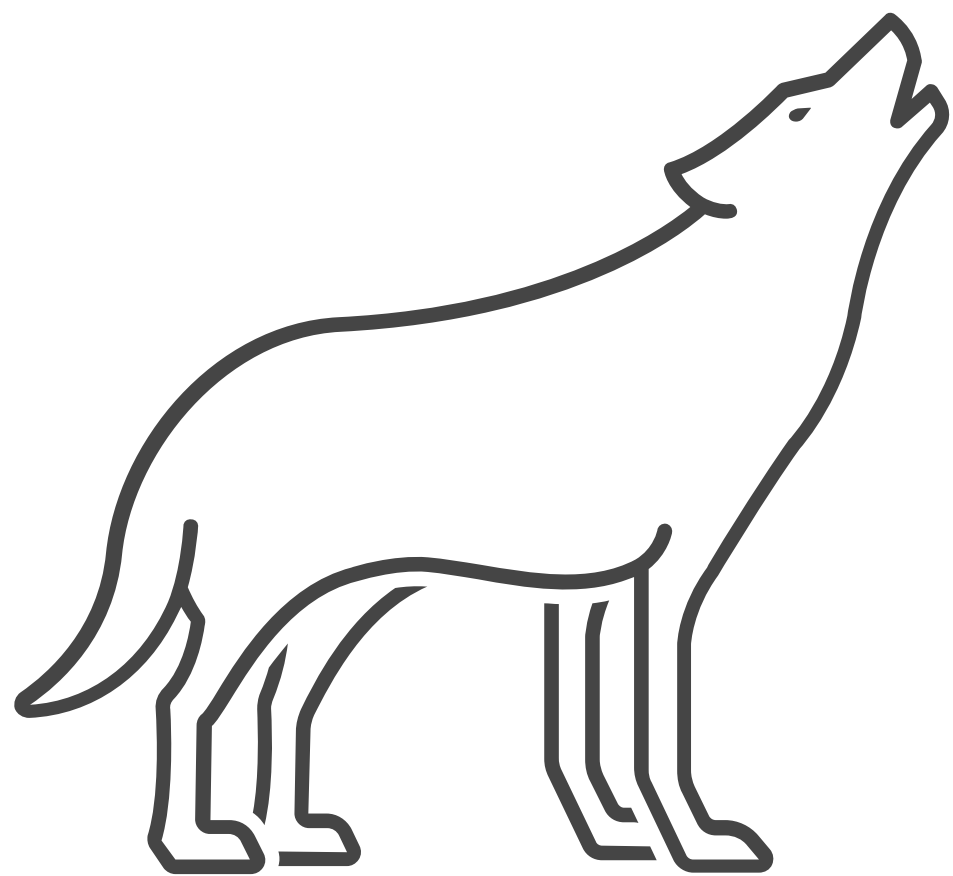


もっと〇〇するべきなのに...

私なんて...

こっちの方が正しいでしょ！？

ジャッカルの特徴



- ✓ 自分や人を責める
- ✓ 人を変えようとする
- ✓ 良い悪いを決めつける
- ✓ 自分のやり方を押し通す

ジャッカル4つの言葉のパターン

①

評価・ジャッジ

「あなたは怠け者だ」

②

義務（～すべき）

「宿題をするべきだ」

③

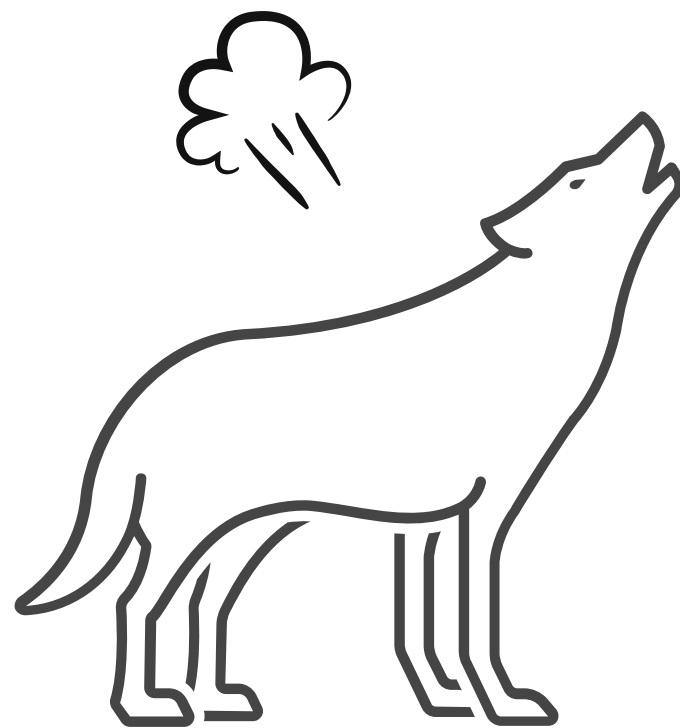
比較

「あの人以上に劣っている」

④

善悪・正誤

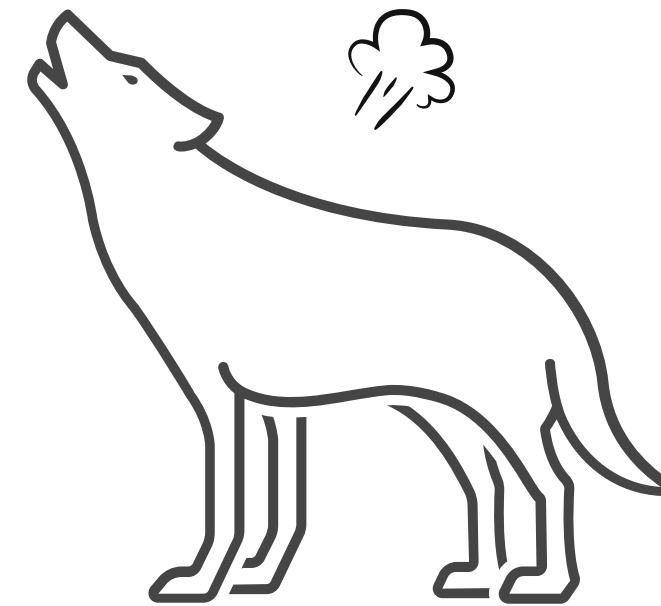
「それは悪いことだ」



悪い子

意地悪

ダメ
な声

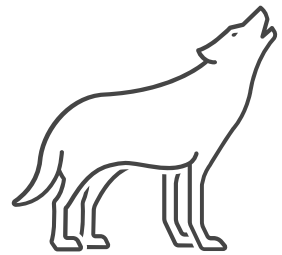


ではない！

ジャッカルと
キリンは一心同体！



2つのゲーム



どちらが正しい？

優れている
劣っている

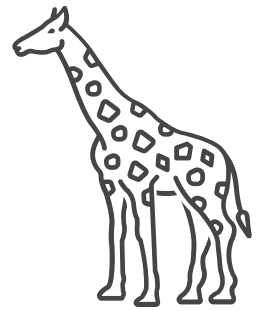
良い
悪い

正しい
まちがい

勝ち
負け

4つのプロセス

どうしたら人生を
より素晴らしいものにできる？



受容

思いやり

愛

協力

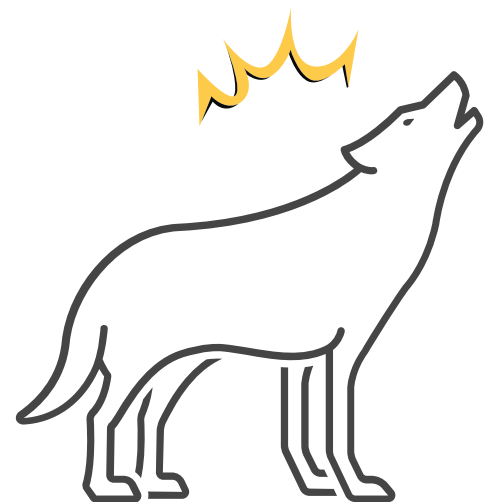
正直さ

好奇心

つながり

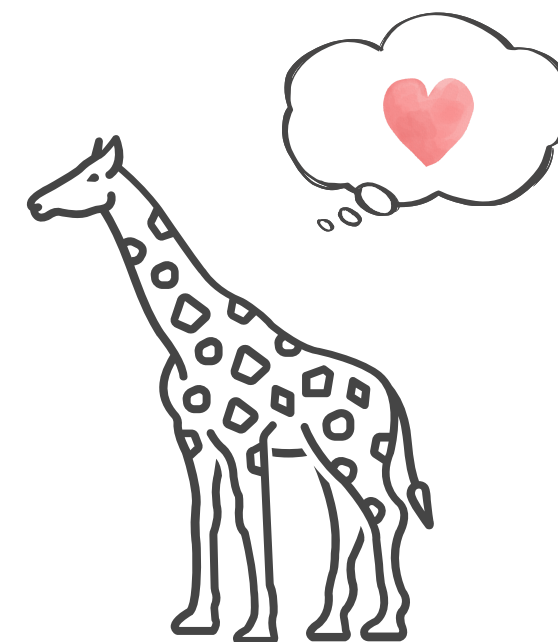
本当に伝えたかったのは？

怠け者！
もっとちゃんとしなさい！



協力

あなたの将来が心配なんだ、
あなたをサポートしたいんだよ



愛

work：ジャッカルをお祝いする

① 話し手と聞き手に分かれる

② 話し手は、最近イライラしたり、ジャッジした相手を1人
心に思い浮かべて、心の中のジャッカル（評価・ジャッジ）を
思いっきり吐き出す（5分程度）

聞き手はジャッカルの書記として、ただ受け止める

※助けたりしなくてOK！

③ 聞き手は、聞こえてきたニーズを推測してプレゼントする

④ 話し手は、特に大切なニーズを1-3つ選んで、自己共感（1分）

～10分経ったら交代～

work：ニーズ瞑想

- ① 話し手と聞き手に分かれる
- ② ランダムなニーズのカードを引いて、
「～さんにとって〇〇(ニーズ)はどんな感じ？」と聞いていく
- ③ 「〇〇というニーズは私にとって～～～なイメージで....
～～～という時に満たされている感覚があって...」
と、そのニーズの言葉を聞いて思い起こされる感覚に意識を向ける
- ④ 1つのニーズについて話したら、役割を交代して別のニーズを引く
- ⑤ 以降、2～4を繰り返していきます。(所要時間目安:20-60分程度)

すべての評価やジャッジは、
美しいニーズの悲劇的な表現である

心がザワザワした時・
自分や誰かを責めたくなった時ほど、
大切な願いにつながるチャンス！

