



Gメソッド個人セッション ガイド No.2 『ネガ感ツイート』

Gメソッド個人セッションへようこそ。このガイドでは、2回目のセッションの流れと準備についてご紹介します。

効果を最大化するためのポイントをお伝えします。一緒に成長していきましょう。



セッション前の準備



動画講座を視聴

ネガ感ツイートの初級入門講座動画をご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=3UnSMu7NneQ>



ガイドブックを読む

該当箇所を事前に読んでおきましょう。

<https://ryowa.xyz/guidebook/>

<https://amzn.asia/d/cXHnkp5>



質問を準備

疑問点をメモしておくと効果的です。



セッションの効果を高めるために

予習を徹底する

事前学習が効果を最大化します。投資した時間に見合った成果を得られます。

目標を明確にする

セッション終了時に望む状態を具体的にイメージしましょう。

積極的に参加する

質問や感想を遠慮なく伝えることで学びが深まります。

Gメソッドの未来イメージング



状態をイメージ

全セッション終了後の理想的な自分を思い描きます



感情を感じる

なりたい自分になった時の感情を体験します



一緒に実践

コーチのサポートで練習を重ねます

コーチの体験共有



自己体験の共有

コーチ自身のGメソッド体験談をお話しします。実践から得た学びをお伝えします。



他者の成功例

様々な方の成功事例をご紹介します。多様な可能性を感じていただけます。



喜びの共有

あなたの変化や成果と一緒に喜びます。小さな成功も大切にします。

今日のセッション内容



前回の宿題確認

嫌だーツイートの実践結果と気づきを共有していただきます



ネガ感ツイート動画視聴

基本的な考え方と実践方法を学びます

講座：<https://www.youtube.com/watch?v=3UnSMu7NneQ>



ネガ感ツイート作成

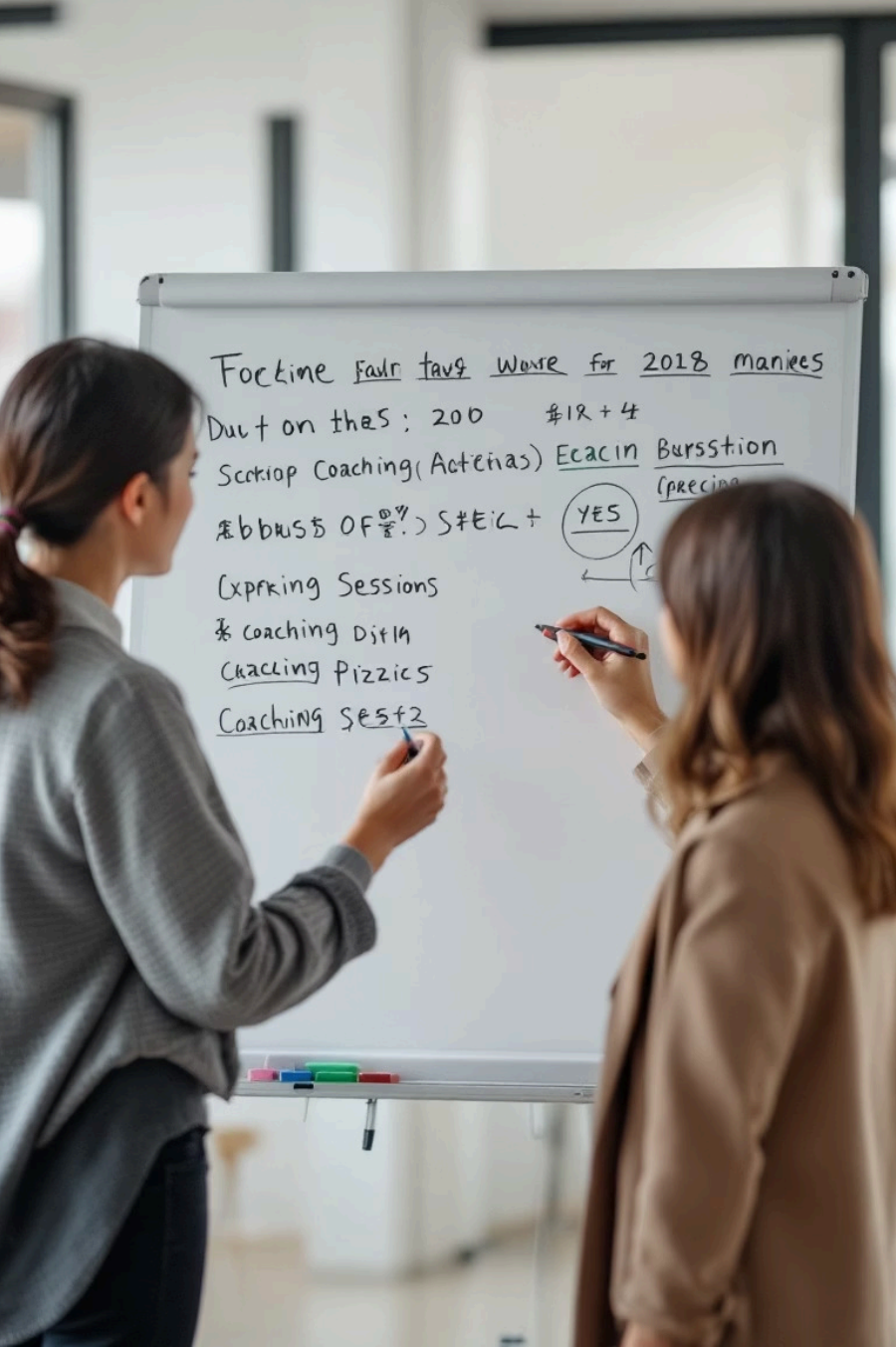
過去の出来事とネガティブ感情を書き出します

ワーク：https://www.youtube.com/watch?v=yYE_Pyh-ZYA



実践練習

実際にネガ感ツイートを行い、効果を体感します



前回の宿題確認（嫌だーツイートの振り返り）

実践してみた感想

前回の宿題として取り組んだ嫌だーツイートについて、率直な感想をお聞かせください。

気づいたことや変化があれば、どんな小さなことでも共有しましょう。

コーチからのフィードバック

あなたの体験を聞きながら、ポイントをお伝えします。

すでに効果が出ている場合は、一緒に喜び、さらなる進化のヒントをお伝えします。

ネガ感ツイートとネガティブ感情の6分類

Gメソッドでは、ネガティブ感情を6つに分類しています。日常生活で感じる感情を理解することが大切です。

1. **恐怖心・不安:** コロナ、天災、経済恐慌など、将来への不安を感じやすい状況が続いています
2. **無力感・自信喪失:** 「自分にはできない」という思いや、やる気が出ない状態がよくあります
3. **悲しみ・苦しみ:** 人間関係、災難、離別などによる心の痛みを感じることがあります
4. **執着心・とらわれ:** お金、物、人、健康などへの過度なこだわりが生まれることがあります
5. **傲慢さ・上から目線:** 他者を見下したり、マウントをとろうとしたりする心理が現れます
6. **怒り・妬み:** 世の中の不正や、他者の成功に対して憤りや嫉妬を感じることがあります

これらの感情に気づくことが、ネガ感ツイートの第一歩です。

嫌だーツイートとネガ感ツイートの違い



嫌だーツイート

今の私にとって何が嫌なのか、何を願わないかをはっきり
していきます
短歌（５ ７ ５ ７ ７）のように形式が決まっているもの



ネガ感ツイート

「不安」「絶望」「悲嘆」「執着」「傲慢」「憤怒」などネガ
ティブな感情を解放する
詩のように形式が決まっていないもの

ネガ感ツイートの実践

書き出し

「不安」「絶望」「悲嘆」「執着」「傲慢」
「憤怒」などネガティブな感情を5分間
で書き出します

統合

学びを日常に取り入れる方法を考えま
す



実践

書き出した内容をもとに5分間ツイート
します

LINE電話の場合は、一旦切って、練習
後に再度連絡。Zoomの場合はミュート
にして実践します

振り返り

実践後の感想や気づきをシェアします

次回に向けて

次回セッションの予定

3回目のセッションは7～10日後に設定します。

カレンダーに記入して、予定を確保しておきましょう。

次回までの課題

ネガ感ツイートを毎日実践してください。

気づきや変化をメモしておく効果的です。

サポート体制

質問や困ったことがあればLINEでご連絡ください。

セッション間もしっかりサポートします。

