



World Life Mapping

# CibyLink

代表：下田 彬 | [info@worldlifemapping.com](mailto:info@worldlifemapping.com)

広報担当：津川幹尚 | [m\\_tsugawa@keio.jp](mailto:m_tsugawa@keio.jp)



World Life Mapping

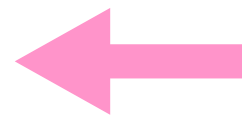
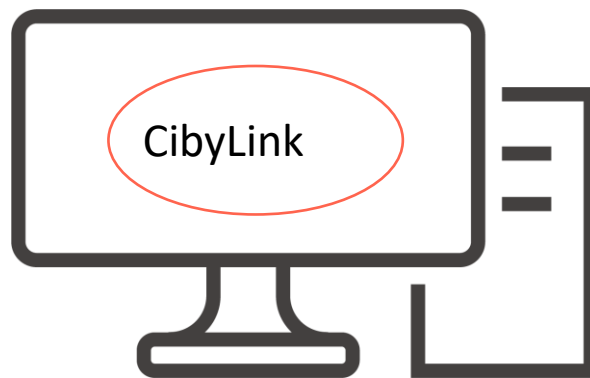
# 解決する課題

- 良い心理カウンセリングは値段が高い
- カウンセラーによって、アドバイスの質はマチマチ



World Life Mapping

# サービス概要



論文などの学術的な内容、実際に乗り越えた人の経験など、多角的な視点から判断し、その人の未来が最も良くなるような解決方法を提供していくサービス

# 悩み

## お悩み

恋人とした約束を恋人が破っていた事が分かった。話したところ恋人とは認識の違いがあったようだし謝ってもらい解決した。しかし、頭では納得して解決しているが約束を守ってもらえなかったという事がなかなか消えず受け入れられない。そろそろ半年になるので付き合っていく限り一生抱えなければならない悩みなのかと思い始めている。折り合いをつける方法はありませんか？

## 解決策

親しい人と決め事をした時に、何らかの形で約束を破られると相手に不満を持ったり受け入れられなくなってしまい辛いですね。  
このことはあなたが相手に対して約束を絶対に守ってくれるという理想を抱いているからだと思えます。そのような時は、約束を破った相手というものを受け入れるようにしましょう。

あなたの中でその恋人の認識が『約束を守る相手』から『約束を破ったことのある相手』へ変化しています。信じていたからこそ、約束を破られると裏切られたと感じてしまうものですね。今後その人と付き合いを続けていきたいと思うなら、約束を破ることのある人だと認識し、それ自体を受け入れてあげましょう。  
約束を絶対に破らないという認識を相手に対して持っている限り、その理想がまた破られるのではないかと怖くなってしまいます。約束を時々破ることはあるけれども、それでも他にいい部分があるから好き、もしくは関係を続けていきたいと考えるようにしましょう。

## ノード

T7自分の考え方、価値観が他人と違うことを理解し、会話を通じて理解しあおう

人は育った環境により考え方や価値観が違います。これは当たり前のもので、これらは一人ひとり異なるものです。これらを意識し、会話により相手の考え方を理解しあうという、というように意識しておくことで、会話や人間関係によるストレスを一気に減らすことができます！

人は生まれた環境・育った環境・育った時代・その人の友人・その人の経験次第でその人が持っている価値観が異なります。これは一人ひとり異なるもので、似ていることはあれど、まったく一緒ということはありません。確かに、普段あなたが接する人の多くは日本人であり、同じ言葉を話し、同じ常識を共有しています。なのであなたは無意識に、相手が自分と同じように考えると思っ

# フィードバック

評価 5 (5段階評価)

再び使いたいと思うか yes

理由：誰かに悩みを打ち明けることで心が軽くなると思ったから

しかし、相手が自分と全く同じように考えるということはありません。しかし、多くの人はこれを頭ではわかっているはずですが、他の人と会話などコミュニケーションするときにはこれを忘れてしまいます。このために、会話などのコミュニケーションをとる際に考え方や価値観の違いが発生すると、人は戸惑い、時にはイラだったり、不安になるのです。

このような事態を避けるには、ある程度常に、人間がそれぞれ考え方が異なることを意識しましょう。この上で会話を通じて、お互いのことを理解しあうものだと考えましょう。もし、相手と考えが合わないと感じたら、それを丁寧に話し、どうしてそのようなことを考えるのか、相手の立場に立って考えてみるようにしましょう。

お互いを完全に理解することは難しいです。イタリアのことわざにも「一人の人間を完全に理解することは大きな壺一杯の塩を使い切るのより難しい」というものがあります。しかし、焦らずにじっくりとやってみればいずれきっと理解しあえるでしょう。ゆっくりじっくりお互いの考えを話して、他人にあなたが理解してもらい&他人をあなたが理解しましょう！

このように普段から考えていくことで、会話にストレスや不安を感じる事が一気に少なくなります！

## T17人の良いところを探そう

人の良いところを探しましょう！こうすることで他人に馴染みややすくなりますし、さらに多くの周囲の人を良く思えば生きやすくなります。

人はどんな人であっても、何かしら良い所と悪い所を持っています。これは世間一般的な良い点、悪い点もそうですし、あなた個人にとつて良い点、悪い点(嫌な点)という意味でもあります。人のように2面的なものです。相手のことを「嫌だな」と思った際には、「その人の特定の部分が嫌なんだ」と思うようにし、「その人そのものが嫌い」と思わないようにしましょう。例えば、あなたの大切な人や尊敬している人でさえ、あなたが個人的に嫌いな点や、不道德な点を多少は持っているでしょう。それでいちいち嫌いにならないで。きつとその点には目をつぶりつつ交流しているはず。全員に対してそういう目線で接しましょう。そうすればそもそも他人を嫌いになるということもなくなります。

何か嫌なところがある際には「その人のその部分が嫌いだな」と思うようにしましょう。似た考えに罪を憎んで人を憎まず、ということわざがあります。これはその人のその部分を憎む(嫌いになる)のであって、その人自身を憎む(嫌いになる)べきではないという戸を言っています。

このようにその人との特徴をその人の1側面でしかないと捉えて、その人の良い面を探すようにしましょう！例えば、あの人は話が長いですが、しっかりした性格だ、などです。このように人の良い面を探することで多くの人のことをあなたが好意的に見ることが出来ます。ある人のことをよくとらえられるというメリットもありますし、世の中があなたにとっていい人ばかりとなれば当然あなたも生きやすくなりますよね？

このように人の良い面を見るようにして、他の人関わりやすくなります！

## フィードバック

「約束を絶対に破らないという認識を相手に対して持っている限り、その理想がまた破られるのではないかと怖くなってしまいます。」というところに納得しました。今までの理想を捨てることはすぐにには難しそうですが、受け入れて良いところを見るという考え方を実行していこうと思います。

# 解決策

# 根拠



World Life Mapping

# 今後の動き

## CibyLink for Students

- ・ コロナ禍で学生のメンタルが不安定
- ・ 悩みの種類が似ているので、解決策が作りやすい
- ・ 金銭面的にカウンセリングを受けにくい
- ・ 学生時代での悩みへの心構え等々が将来成功するかどうかに関結

→ 中学、高校、大学、大学院(その他20代)に向けて展開

2回目のプレスリリースで学生向きに配信  
筑波大学、東京大学、慶應大学など、学内に語りかけ

最初は多く取り過ぎずにケースの充実  
3ヶ月後から展開 → 12月までにある程度広げる