



カードワーク 第1集

～「カラータイプカード」をより楽しんでいただくために～

コンテンツ

【第1部】 カラータイプカードの使い方

カラータイプカードについて	カラータイプカードの見方	1ページ
カラータイプカードについて	ジョーカーの使い方	1ページ
カラータイプカードについて	52のキーワード	2ページ
カラータイプカードについて	顕在意識ワーク、潜在意識ワーク	3ページ

【第2部】 カードワーク

仕事編	悩み解決ワーク	4ページ
仕事編	パワーアップワーク	5ページ
仕事編	問題解決ワーク	6ページ
仕事編	適職発見！ワーク	7ページ
人間関係編	苦手なタイプの分析	8ページ
恋愛編	あなたの恋愛ヒストリーを知ろう	9ページ

カードワーク 第1集

発行日 2010年 2月 1日

作成 カラータイプインストラクター協会・カードチーム

発行 株式会社プロセスコンサルティング

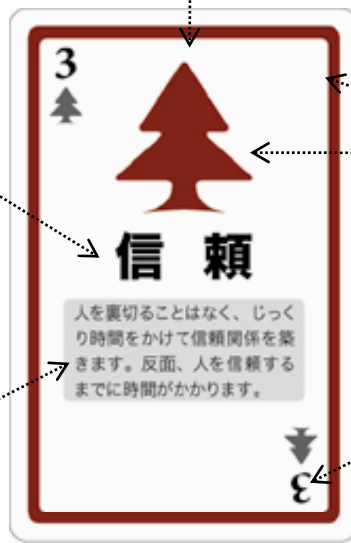
カラータイプカードについて カラータイプカードの見方

カラータイプカードは、決断タイプ、創造タイプ、協調タイプ、堅実タイプの4種類があり、それぞれナンバリングされた13枚からなっています。ほかにジョーカーが2枚で、計54枚のカードがあります。



【キーワード】
全部で、52種あります。この52のキーワードは、13色のカラーから導き出されたものです。

【特徴】
キーワードについての特徴が記されています。プラス面と、マイナス面のバランスをとった記述になっています。



【カラー】
13色のカラーがあります。

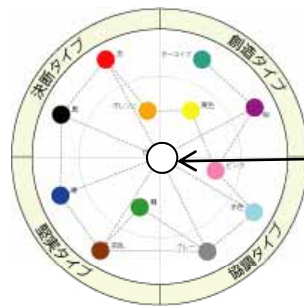
【ナンバリング】
A(エース)からK(キング)まで、トランプのように活用できます。もちろん、ジョーカーも付いています。

カラータイプカードについて ジョーカーの使い方(1例)



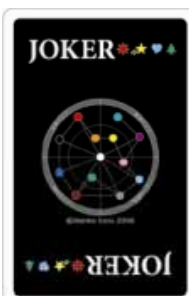
ホワイトパワー・カード

あなたが選んだカードのうち、一番パワーを高めたいカードにこの白のジョーカーを添えます。



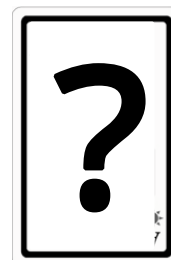
© Mariko Kono 2009

白は、カラータイプの中心にあって、あらゆる色にパワーを送ることができます。



ブラックボックス・カード

カードワークをしていて、ぴったりのカードが見つからない場合に、黒のジョーカーを置きます。



どんなに心のなかを探っても、ぴったりのカードが見つからない場合の、最後の手段として。

カラータイプカードについて 52のキーワード

52枚のカードは、決断タイプ、創造タイプ、協調タイプ、堅実タイプの4種類や、13色のカラーから必然的に導き出されたものです。

つまり、52枚で全体を構成しています。そのなかから引いたり、選んだ1枚は、単なる52分1ではなく、意味ある1枚なのです。

	A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	J	Q	K
 決断タイプ	黒				赤				オレンジ				白
	孤独	独立心	完璧主義	威厳	ドラマチック	スピード	決断力	目立ちたがり	チャレンジ	仲間意識	社交性	リーダーシップ	意志強固
 創造タイプ	紫				ターコイズ				黄色				白
	個性的	美意識	精神性重視	ミステリアス	洗練	アンチルル	クリエイティビティ	新規性	フレンドリー	マイペース	コモア	知識欲	理想主義
 協調タイプ	グレー				水色				ピンク				白
	控えめ	おとなしい	用心深い	デリケート	思いやり	気配り	謙虚	サポート	やさしさ	依頼心	甘え上手	外見美	潔癖
 堅実タイプ	茶色				青				緑				白
	堅実	品質重視	信頼	現状維持	信用	ストイック	冷静	常識的	おだやか	安定	平和主義	バランス	正義感

カラータイプカードについて 顕在意識ワーク、潜在意識ワーク

顕在意識ワーク（表ワーク）



やり方

カードの文面をすべて表向きにして、意識的にカードを選ぶワークです。

ポイント

このワークのポイントは、自分なりの意味づけをしながらカードを選んでいるので、なぜ、その意味づけをしたのかを理解していくことが決め手になります。

学び

意識して選んでいるうちに、まだ顕在化していなかった「意味」が湧き上がってくるのがしばしばあります。その意味に気づくことで、自己理解が進みます。

潜在意識ワーク（裏ワーク）



やり方

すべてのカードを裏向けにして、左手を中心に左回りにカードをシャッフルします。

そして、心に念じているテーマに対して、カードを左手で引き、答えを得るといったワークです。

ポイント

リーディングの主体は本人で、解釈する際に起こる意識は「広がる」というものです。

カードによって新しい視点を獲得したり、気付かなかった視点を獲得することができます。

学び

イメージや直観などをつかさどる右脳と、左手はつながっています。潜在ワークにおいて、左手でシャッフルし、左手でカードを引くのは、この意味からです。

こうして引かれた1枚は、偶然ではなく、意味があります。この意味が、あなたに思いもよらない学びを授けます。

仕事編 悩み解決ワーク

仕事上で悩んでいることについて、1枚カードを引いて、アドバイスを得ます。

人数 1人～2人 / 所要時間 5分

【手順】

すべてのカードを裏向けて、左手を中心に左回りにカードをシャッフルします。

そのとき、カードに教えて欲しいことを念じます。声に出しても構いません。

カードがよくまざったところで、気持ちを整えて、左手で1枚を引きます。その1枚が、あなたへのヒントです。

【例】

最近、プロジェクトのリーダーになりました。初めてのことで、自信がありません…。
どうすれば、リーダーが務まるでしょうか？

【やってみましょう！】



カードは左手
中心にシャッ
フルします。

【カードからメッセージを読みとります】



たとえば、、堅実タイプで青の「常識的」という言葉が出てきたとき。

このカードは、突拍子もない言動を控え、安定感のある行動が求められていると、考えられます。

また、青のキーワードには、ストイック、冷静などがあります。このことから、討議でヒートアップしたときも、冷静に対応し、自分から行動を起こして、みんなを引っ張っていくことが求められるかもしれません。

また、木のマークは堅実タイプですから、コツコツと地道に活動を継続していくことが、功を奏していくでしょう。

以上から、「肩肘を張らず、当り前のことをきっちりやっていけばいいんだ」と読み取れます。

カードの意味を
読み解くのは、
自分自身なん
だね！



【ひとことアドバイス】

コーチ役の方がいるときは？

コーチ役の方がいると、一人とは違う視点を得ることもできます。

「このカードをどう思いましたか？」など質問する、カラータイプにそった意味を伝える、などをコーチ役は行います。

「リーダーシップ」というキーワードをもつ「オレンジ」を身近に取り入れるのも効果的です。

オレンジのもつ明るさや親しみやすさ、行動力がリーダーとしての行動を後押ししてくれるでしょう。

まずは、色を意識することから始めてみましょう。



仕事編 パワーアップワーク

モチベーションが下がった、やる気が出ない！というときに効果的なワークです。

人数 1人 / 所要時間 5分

【手順】

カードのなかから、1枚「コレ！」と思うカードを選んで、じっと見つめてカードのパワーをもらいます。

カードを目に見えるところに置いて、さらにときおり、見つめてみましょう。

【例】

締め切り間近！なのに、どうも気分が乗りません。そんなときに、なにか良い方法はありませんか？

【やってみましょう！】



カードを表向きにして、テーマを念じながら見まわします。



「スピード」が目についたので、「これだ！」と、手にとりました。



【カードからパワーをもらいます】

締め切り間近、という言葉から、スピードが求められていると考えられます。こういうときのオススメの1枚は、「スピード」。

スピードは、決断タイプの赤のカードです。

このカードをじっと見つめて、「赤」の要素を心のなかにインプットしましょう。気持ちが切り替わって、仕事がかどりはじめますよ！

やる気がとぎれそうになったら、またカードを見れるように、目に入るところにカードを置いておくのもポイントです！

私の1枚は、赤の「スピード」。赤いマグカップでお茶を飲んで、やるぞー、と気合を入れました。



【こんな時にも試してみても】

勉強したいときには「知識欲」という創造タイプのカードはいかがでしょう？
記憶力、集中力アップに良い黄色のカードです。



会議でなかなか発言できないというときには、赤の「目立ちたがり」のカードはいかがですか？
いつもと違う雰囲気周囲に伝わり、存在感が変わるかもしれません。



イライラして仕事にならない、すぐ部下にあたってしまう、というときは、緑の「おだやか」のカードや、「冷静」という青の堅実タイプのカードが効果的です。



仕事編 問題解決ワーク

問題が発生して、解決したいとき、問題の原因と、解決のヒントを得ます。

人数 1人 / 所要時間 5分～10分

【手順】

すべてのカードを伏せて、解決したい問題を、具体的に頭に浮かべながらシャッフルします。

気持ちを整えて、2枚のカードを左手で引きます。

1枚目は、「問題の原因となっていることを教えてください」と念じながら引きます。

2枚目は、「その解決のヒントを教えてください」と念じながら引きます。

【例】

新しい仕事を任されたのですが、なかなか慣れず、残業続きです。いい打開策はないでしょうか？

【やってみましょう！】

カードを左手中心に、問題を具体的に浮かべながらシャッフル。



問題の原因を示す1枚目のカードに「精神性重視」がでてきました。



解決のヒントを示す2枚目のカードに「社交性」がでてきました。

【カードからメッセージを読みとります】

1枚目のカードに創造タイプ・紫の「精神性重視」が出ました。どうやら、効率よりも精神論で仕事をしているようです。

2枚目のカードに決断タイプ・オレンジの「社交性」が出ました。周囲との連携や積極的に人とかかわりながら仕事をするのが、解決につながるようです。

2枚のカードから、日ごろの仕事の取り組み方にどんな傾向があるのか、振り返ってみることが大切だと気づきました。

どうも、1人でやってしまうんだよね。新しい仕事を任されても、なんとかなる、といつも1人で頑張ってしまう。

周囲と連携するために、関係者と話してみよう！

紫のネクタイをオレンジに変えてみるぞ！



【ひとことアドバイス】

カードの意味がわかりづらいときは？

引いたカードを見ても、「あなたにとっての意味」がその場でわからないときは、頭の片隅にカードを置いておきましょう。

仕事をしているときに、ふと「そういうことか」とわかるときが来るかもしれません。

また、カードは、色、タイプ、キーワードの3つから、メッセージを読みとることができます。

視点を変えて、カードを見てみましょう。

仕事編 適職発見！ワーク

「この仕事向いてるのかな？」「どんな仕事に向いているのかな？」そんなときに新しい進路を開くヒントを得ることができます。
 人数 1人 / 所要時間 20分

【手順】

- すべてのカードの表を向けて、
- ・自分の長所や得意と思うこと
 - ・自分の短所や今の仕事で苦手と思うこと を、各1枚～3枚を選びます。

選んだカードから、就きたい仕事に必要な要素は含まれているかをチェックし、自分の課題となるカードを選びます。

【例】

学生時代からコンサルタントになりたいと思っていました。向いているでしょうか...？

【やってみましょう！】







長所 / 得意なこと	短所 / 苦手なこと



課題

【カードからメッセージを読みとります】

長所 / 得意なこと	短所 / 苦手なこと
  	 



課題
 

- ・スピード重視→決断「スピード」
- ・自分に甘い→堅実「スティック」
- ・言われる言葉→創造「個性的」
- ・周囲への配慮が足りない
- ・好奇心旺盛→創造「知識欲」
- 協調「気配り」

地道に積み重ねる力、謙虚な姿勢はどんな仕事にも必要。そこで、課題に上の2枚を選びました。クライアントの信頼を得るために堅実な行動を継続すること。常に謙虚であること。将来に向けて、もっと自分を鍛える必要に気づきました。

【ひとことアドバイス】

憧れの仕事に必要な要素が分からないときは？

実際に、就いている人たちに聞いてみるのがオススメです。ちなみに、数人のコンサルタントに聞いてみると、全員が、必要な要素として「クリエイティビティ」を選んでいました。これも、いろんな仕事で必要とされるキーワードですね。

長所が見つからない！

周囲の人に聞いて、3枚挙げてもらいましょう。その理由も聞いてみましょう。

仕事のほかに、業務というカテゴリーでも活用できるワークです。カードを使って、新しい自分をどんどん発見していきましょう。

人間関係編 苦手なタイプの分析

あなたが苦手とするタイプはどんなタイプですか？ カラータイプカードの中の「キーワード」から選んでみましょう。

【手順】 すべてのカードを表に向けます。
カードの中からあなたが苦手なタイプ(のキーワード)を3枚選んで下さい。
その3枚のカードを左から最も苦手な順に並べてみましょう。

【例】 30代Aさん(男性)の場合

～ Aさん(男性)のつぶやき～

営業担当のA男さん。
世代の違う部下の指導にいつも悩んでいます。
指導しにくい部下の特徴をあげてみました。



選んだカードは…「安定」「おとなしい」「依存心」の3枚。

安定志向で、大人しくいつも自分に頼って来ては自分で物事を決められない部下にイライラしていました。
なぜイライラするのかよく考えてみると、自分の中にある「安定志向」が部下の態度を通して確認できたからだ気づきました。
「おとなしい」も「依存心」も…、そういえば、自分の深層心理にある「弱さ」や「自信のなさ」であることにAさんは気づきました。

【例】 20代Bさん(女性)の場合

～ Bさん(女性)のつぶやき～

いつもグループをまとめている友人Dさんに
苦手意識のあるBさん。
Cさんのどんなところが苦手なんでしょう？
Cさんを思い浮かべてカードを引いてみました。

選んだカードは…「リーダーシップ」「意志強固」「マイペース」の3枚。

やはり自他共に認める「リーダーシップ」のCさんは、これと決めたら最後、意志が強くしっかりしていて頼りがいもあります。
でも、なんだかいつも彼女のペースに巻き込まれているようで、一緒にいるとBさんは萎縮してしまいます。
「どうして彼女が苦手なんだろう…？」考えた末、Bさんは自分と真逆のCさんの「魅力」に気づきました…。

【カラータイプインストラクターからのアドバイス】

あなたの苦手なタイプはどんなタイプか分析できましたか？
苦手なタイプを大きく分けると「自分にない要素をもっている場合」と、「自分に近いタイプの場合」があるでしょう。
「自分にない要素をもっているタイプが苦手な場合」は、表面的には苦手だと思っても、その自分にない要素に
本当は「憧れている」か、又は、「羨ましい…」、自分にはないので「その要素が欲しい」と、思っていないか？
また、「自分に近いタイプが苦手な場合」は、まるで自分自身を“鏡”で見ているようでイライラしてしまうのではないのでしょうか？

「苦手なキーワード」…それは、あなたへの「憧れメッセージ」でしょうか？ それとも「克服メッセージ」でしょうか？
「苦手なタイプ」をキーワード3枚で分析してみることで、あなたが今取り組むと良い「課題」がわかります。
さあ、じっくり自分と対話してみましょう。 苦手なタイプはそんな自分へのメッセージかも…？
きっと、今必要な「課題」がわかったあなたは、昨日よりも明日は一步前進することでしょう。

恋愛編 あなたの恋愛ヒストリーを知ろう

初恋から現在まであなたはどんなタイプを好きになってきたのでしょうか？それをキーワードからひもときます。

人数 1人 / みんなでワイワイ。

【手順】

すべてのカードを表に向けてます。

そこから、初恋～中学生～大学生～社会人～現在までを振りかえりながら、好きになるタイプを1～2枚ずつ引いて並べましょう。また、これだけは絶対というキーワードがあれば上に置いてみましょう。

【例】 30代A子さんの場合 こんな感じでカードが並びました。



最初に迷わず選んだ1枚。
社会人になってもこれだけは外せない条件でした。
初恋～社会人ぐらゐまで



初恋



中学生～大学生



社会人



現在



初恋は、とにかくかわいくてかっこいい。おもしろい男の子でした。

中学生～大学生の頃も、とにかくかっこいい子。あと、大勢の中で目立つリーダー的存在の人ばかりを好きになっていました。その分ライバルも多くて片思いが多くて、失恋の思い出が多いですね。

社会人になると、環境も変わり変化して、何事にも前向きで仕事を着実にこなす人を素敵だなと感じていましたね。ここでも、見た目重視は相変わらずでした(笑)

そして、今は…とじっくり考えて、うなづきながらカードを選び始めました。

やっぱり、心が落ち着く相手に。さりげないやさしさで私を助けてくれる人がいいです！見た目じゃないですね。なるほど。という恋愛ヒストリーがひもとけましたね。

A子さんの感想

52枚のカードからキーワードを選ぶ時、1枚目は迷いなく選べたのですが、そこから少し悩みましたね。でも、こうやって並べていくと、過去を振り返りながら自分の好きになるタイプを客観的に確認できるんですね。外見ばかり気にしていたから、失敗も多かんだなと改めて反省です。それも初恋から始まっていたなんて…(笑)特に、現在のカードを選んだ時、一番納得しました。心で何気なく思っていることを言葉で選ぶなんて日常ではやらないことなので素直な気持ちなんだと実感しました。



【ひとことアドバイス】

自分の恋愛ヒストリーをキーワードで並べていくと新しい発見や気づきが見つかります。

A子さんの場合は、外見や目立つ存在ではなく、自分を大切にしてくれる、心が落ち着く相手が今必要だと改めて強く感じたようです。

年齢を重ねるごとに変わっていく人、変わらない人、様々です。あなたはどうでしたか？

「いつも同じタイプを好きになって、恋愛パターンを繰り返してるかも？」と感じた方……。

今、自分にとって一番必要な条件とは何？と考えるきっかけにもなるかもしれませんね。