

H O W T O U S E

WAKU-ME カード 取扱説明書

言葉にすれば、心はもっと自由になる。

自分の価値観を知り、相手の本音に触れるための使い方ガイドです。



挑戦



変化



愛



解放
解放



つながり



向上心

このカードについて

言葉にしづらい「本当の気持ち」を、そっと言葉にしてくれる対話のツールです。

89

枚 総数

60

価値観カード

24

質問カード

5

他者視点カード

自分軸の明確化

「どうしたいのか」が曖昧なまま周りに合わせてしまう感覚に、輪郭を与えます。

自己理解・自己受容

今の気持ちをそのまま受け止める体験が、安心感を育てます。

価値観の言語化

頭の中でぼんやりしている大切なものを、言葉に変えていきます。

他者理解

相手が選んだ言葉から、気づかなかった一面が見えてきます。

対話が自然に深くなる

カードという「あいだ」を通すことで、本音が自然に語られます。

人生の方向性が見える

過去・現在・未来の時間軸で、これからの方向が見えてきます。

価値観カード (60 枚)

「自分が本当に大切にしたいもの」を見つけるカード。こんな言葉が並びます。



誠実さ



自由



本音



調和



対話

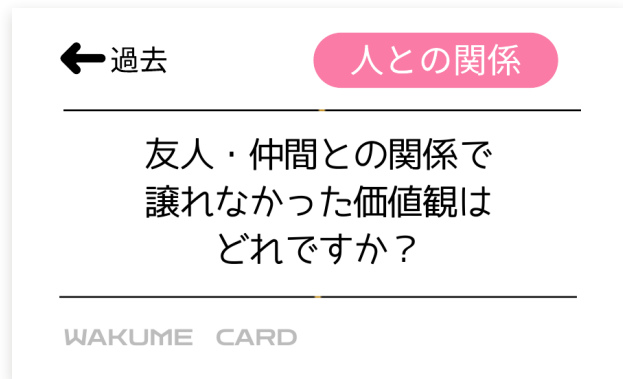


感謝

全 60 種の言葉

誠実さ・信念・納得感・自由・余白・覚悟・選択・自立・本音・安心
・安全・調和・友人・仲間・向上心・健康・主体性・貢献・ありのまま
・直感・豊かさ・共感・尊敬・楽しさ・ワクワク・計画・効率・挑戦・
対話・自分らしさ・冒険・変化・目的意識・受容・尊重・対等・自己開
示・思いやり・信頼・決断力・支え合い・素直・行動力・距離感・影響
力・リーダーシップ・継続力・慎重・組織・一貫性・情熱・進化・成長
・穏やか・創造性・アイデア・努力・我慢・忍耐・解放・遊び心・協力
・居心地の良さ・つながり・愛・家族・感謝

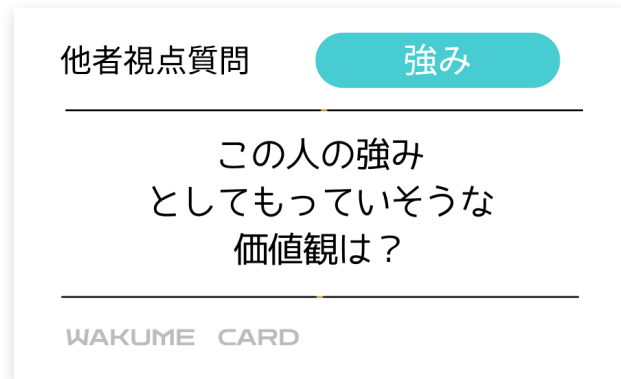
質問カード (24 枚) ・ 他者視点カード (5 枚)



質問カード

カードの見方

左上の矢印は時間軸 (← 過去 / 現在 / 未来→)、右上のラベルはカテゴリ。「過去・現在・未来」×「人との関係・自分との関係・仕事・暮らし」などのカテゴリで、価値観にさまざまな角度から光を当てます。



他者視点カード

メタ認知を高めるカード

「この人の強みとしてもっていそうな価値観は？」など、自分では気づけない一面を相手からの言葉で受け取るための特別な5枚。もらった言葉はポストイットにメモしておきましょう。

用意するもの

WAKU-ME カード

価値観カード 60 枚をすべて使います

ペン

選んだ価値観を書き留めるため

ポストイット 2 枚

1 枚は自分の選択メモ用、もう 1 枚は
他者視点メモ用

場づくりのポイント

全員がカードを見渡せる広さのテーブルを囲みましょう。ご利用目安は 2 ～ 6 人。1 回の所要時間は 30 ～ 60 分が目安です。

スタンダードな使い方 ①並べる ②選ぶ

1

並べる

価値観カード 60 枚すべてを、テーブルに被らないように並べます。全員がすべてのカードを見渡せる状態をつくること、選ぶ時間の質を高めます。

2

選ぶ

質問カードの項目を統一して選択。「過去・現在・未来」それぞれの質問に、これだと思う価値観を一つずつ選び、ポストイットに記入します。当てはまるものがなければ「その他」のカードに自分の言葉を書いて OK。直感で選ぶのがコツです。

ポストイット記入例：「過去 ○○ / 現在 ○○ / 未来 ○○」

スタンダードな使い方 ③シェア ④他者視点

3

シェアする

選んだ理由を「過去 → 現在 → 未来」の順で話します。1人が3つまとめて話すのではなく、「過去」を全員でシェア → 次に「現在」 → 最後に「未来」という流れで進めるのがポイント。同じ時間軸を全員で共有することで、対話が深まりやすくなります。

4

他者視点をもらう

他者視点のカードを1枚選び、1人に対して他のメンバーが「その人に感じる価値観」を選んだ理由とともに伝えます。選ぶ価値観はポストイット・テーブルにあるものどちらでもOK。最後に、受け取った本人が感じたことをシェアし、言われた価値観はポストイットにメモしておきましょう。

安心して話せる場をつくる 4 つの約束

正解はない

カード選びに良い・悪いはありません。どの言葉を選んでも、それがその人の今の答えです。

否定しない

相手の選んだ価値観や理由を評価・訂正しない。「そうなんだね」とまず受け止めます。

最後まで聴く

途中で口を挟まず、話し手の言葉が終わるまで待ちます。沈黙も大切な時間です。

ここだけの話

場で語られた本音は、その場に置いて帰る。安心して話せる約束が対話を深めます。

応用編 — 3つのアレンジ

1

目安 2～6人

質問カードの種類を変える

全員が同じ項目ではなく、あえて違う種類の質問カードを使うことで、より広く相手の価値観を知ることができます。パートナーシップなど、深い人間関係の構築におすすめ。

2

目安 1～8人

価値観カードを1枚引く

引いたカードについて「反対の意味の言葉」や「この価値観を打ち消すもの」をシェア。価値観をさらに多面的に広げたいときにおすすめです。

3

目安 1～6人

内観・コーチングで継続活用

テーマがあるときは同じ項目のカードを、テーマを探したいときは異なる項目のカードを使用。継続することで、自分軸が明確になっていきます。

こんな使い方も（アレンジ例）

ひとりで－朝・節目の1枚引き

1日の始まりや週の振り返りに、価値観カードを1枚引いて「今日この価値観をどう生きたい？」と自分に問いかける。セルフコーチングの習慣づくりに。

親子で－枚数をしばって

小さなお子さんには、価値観カードを10～20枚に減らして。カードを指差しながら「どれが好き？」から始めると、言葉にできない気持ちが引き出せます。

大人数で－アイスブレイク短縮版

イベントや研修の冒頭に、質問カード1枚＋価値観1枚だけの短縮版(1人1～2分)。初対面同士でも一気に距離が縮まります。

夫婦・カップルで－定期的に

子育て・仕事・暮らしなどテーマを決めて、月に一度カードを開く時間を。価値観のすり合わせを続けることが、関係の土台を育てます。

※ このページは暫定のアレンジ例です。公式のやり方として掲載するかはご確認ください。

SCENE

こんなシーンで

夫婦・パートナー

価値観のすり合わせ・関係の土台づくりに

親子・家族

思春期の対話・家族会議・進路の話し合いに

仕事・チーム

1on1・チームビルディング・研修に

個人

セルフコーチング・人生の棚卸しに

婚活・マッチング

表面的な会話から深い対話へ

コミュニティ・学校

アイスブレイク・キャリア教育に

やり方は随時アップデートしています。最新の使い方は MINATO 公式 LINE ・ HP をご確認ください。

WAKU-ME CARD — MINATO