



一般社団法人

ライフミッションコーチ®協会

理想の未来を意図した行動量が 自己実現度合を決める！

今までの習慣や経験からの行動を減らし、
理想の未来を意図した行動を増やすには？

「ヒーリングと自己実現」調査結果ご紹介

2018年5月

一般社団法人ライフミッションコーチ協会

本調査資料ご利用について

- 本資料を引用頂く場合、出典「一般社団法人ライフミッションコーチ協会」をご記載頂くようお願いいたします。
- また、一般社団法人ライフミッションコーチ協会のWebサイト (<http://lmc-japan.com/>) にリンクを貼って頂くようお願いいたします。



一般社団法人ライフミッションコーチ協会 「ヒーリングと自己実現」調査概要

- 一般社団法人ライフミッションコーチ協会とは
 - 2016年7月に発足した一般社団法人です。女性の社会における活躍推進の支援を協会の事業の柱とし、ライフミッション（人生の使命）の把握ワークショップや、カードコーチングの認定講師育成事業、女性活躍に関連する市場データの提供などを主な事業としています。
 - 2016年7月発足以来、認定講師を急速に増やしており、1日講座受講者数はLMC協会設立1年間で700名を超え、認定講師講座は100名が受講、2018年度中に200名の認定講師育成を計画しています。
 - 代表理事：叶 理恵
- 「ヒーリングと自己実現」調査概要
 - 調査期間：2018年3月1日から3月15日まで
 - 調査手法：Webアンケート
 - 調査対象：LMC協会 認定講師発行メールマガジン読者
 - アンケート回収数：有効回答数 139名



ヒーリングと自己実現

3つの発見

1. 自己実現度合の高い人、年収の増加傾向にある人は、
理想の未来を意図した行動量が多い

2. 自己実現度合の低い人は、過去の経験や習慣に基づいた行動が多い

3. 過去の否定的な記憶の癒しは、「行動化しない」「自信がない、自己表現できない」といった悩みの解消に効果的



自己実現の秘訣

1.理想の未来を意図した行動量を増やす

2.理想の未来を明確に描く

3.過去の否定的な記憶や、経験からの習慣
や考え方を癒す

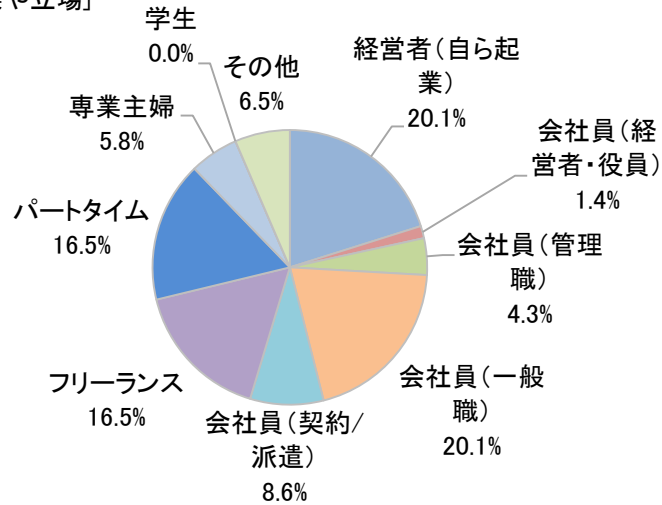


ご回答してくださった方の
プロフィール

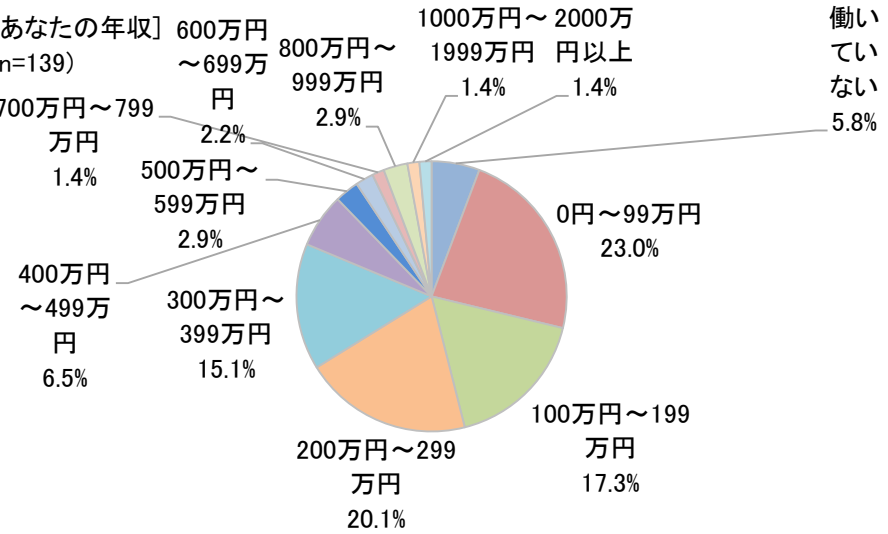
ありがとうございます！

回答者プロフィール2

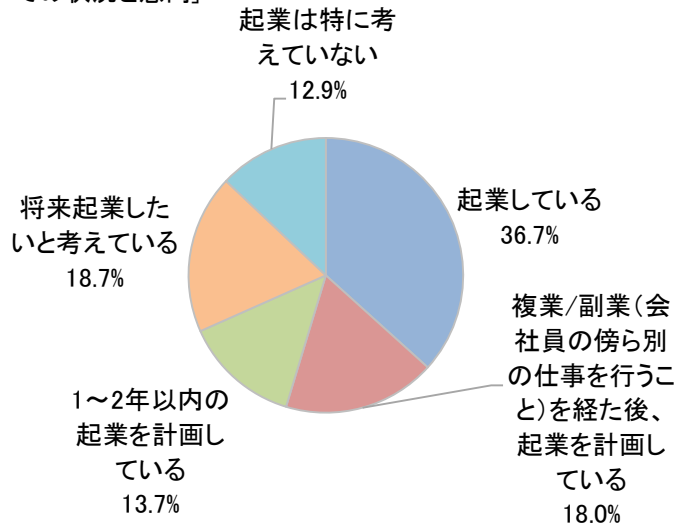
[あなたの職業や立場]
(n=139)



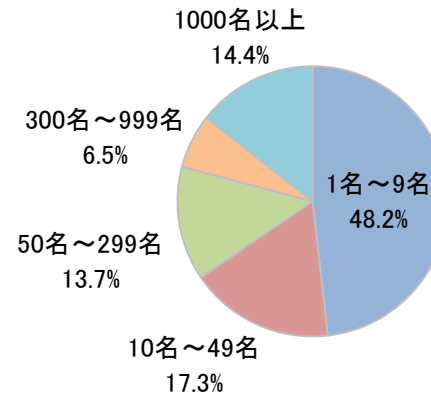
[あなたの年収]
(n=139)



[起業についての状況と意向]
(n=139)

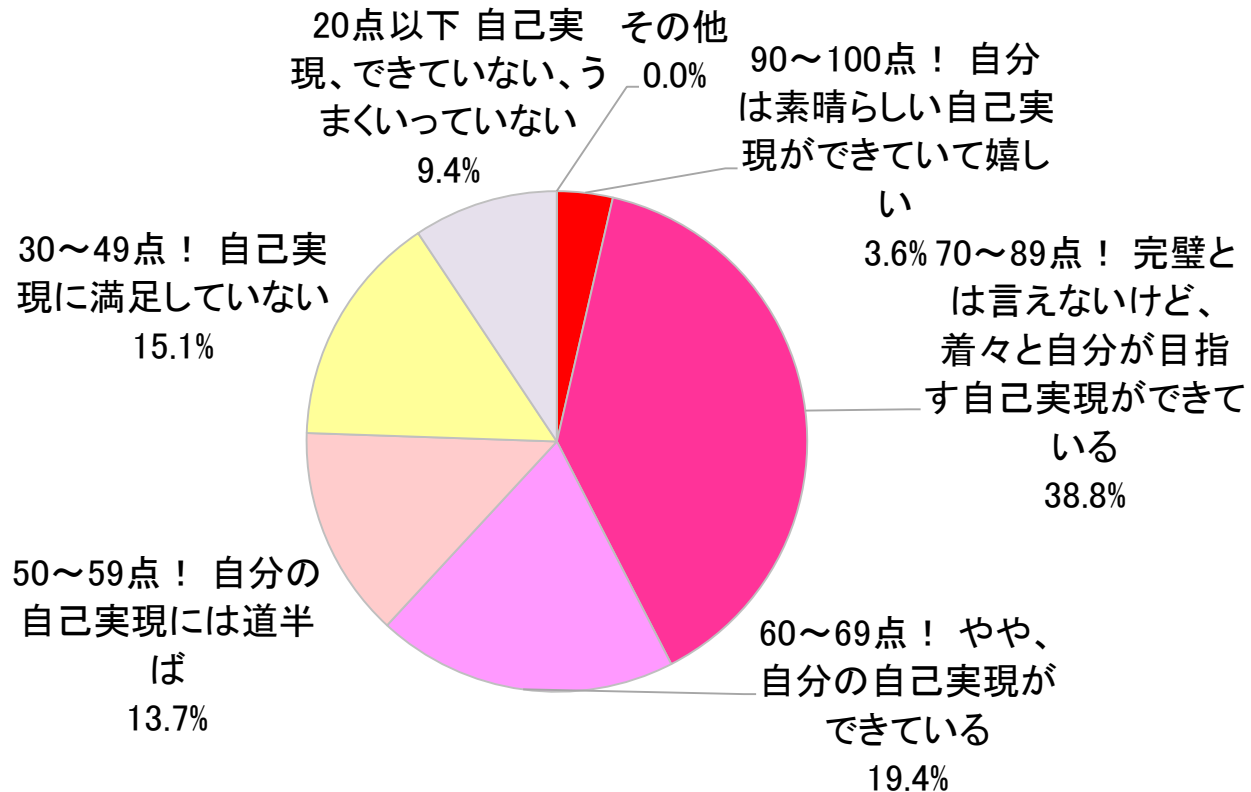


[お勤めの会社、もしくはご自身が経営している会社の従業員数]
(n=139)



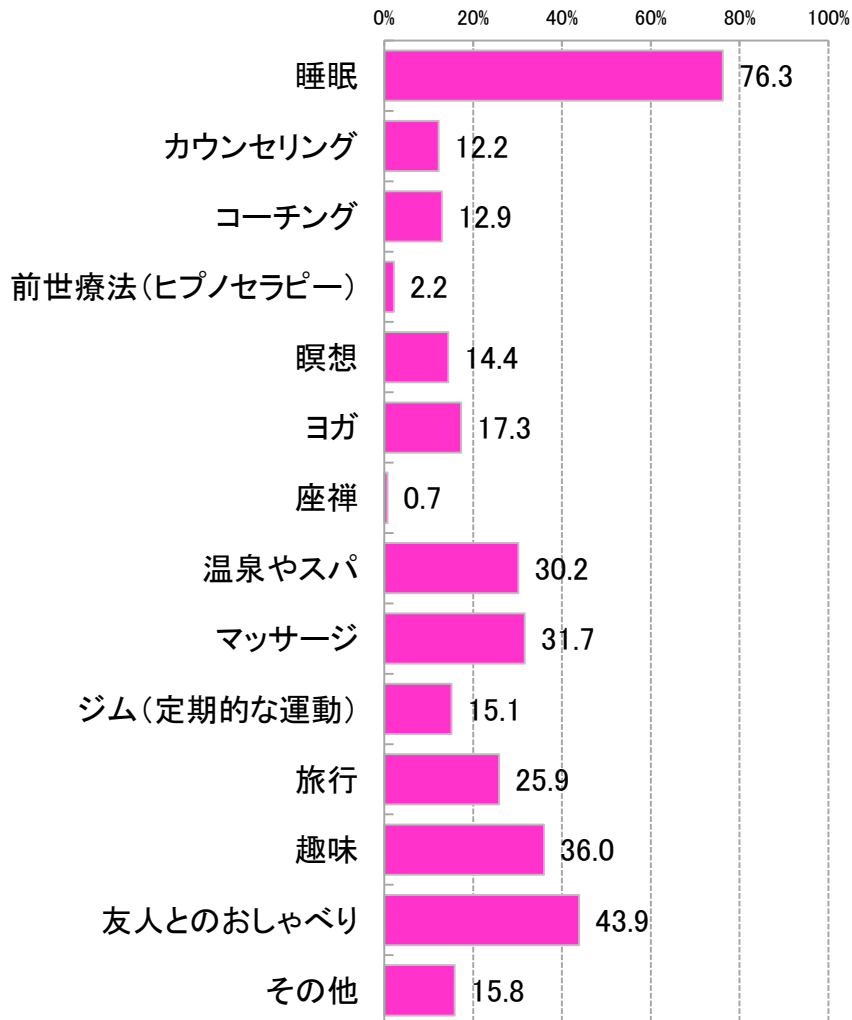
自己実現度合 自己評価

自分の日頃の人生の自己実現度合
(n=139)

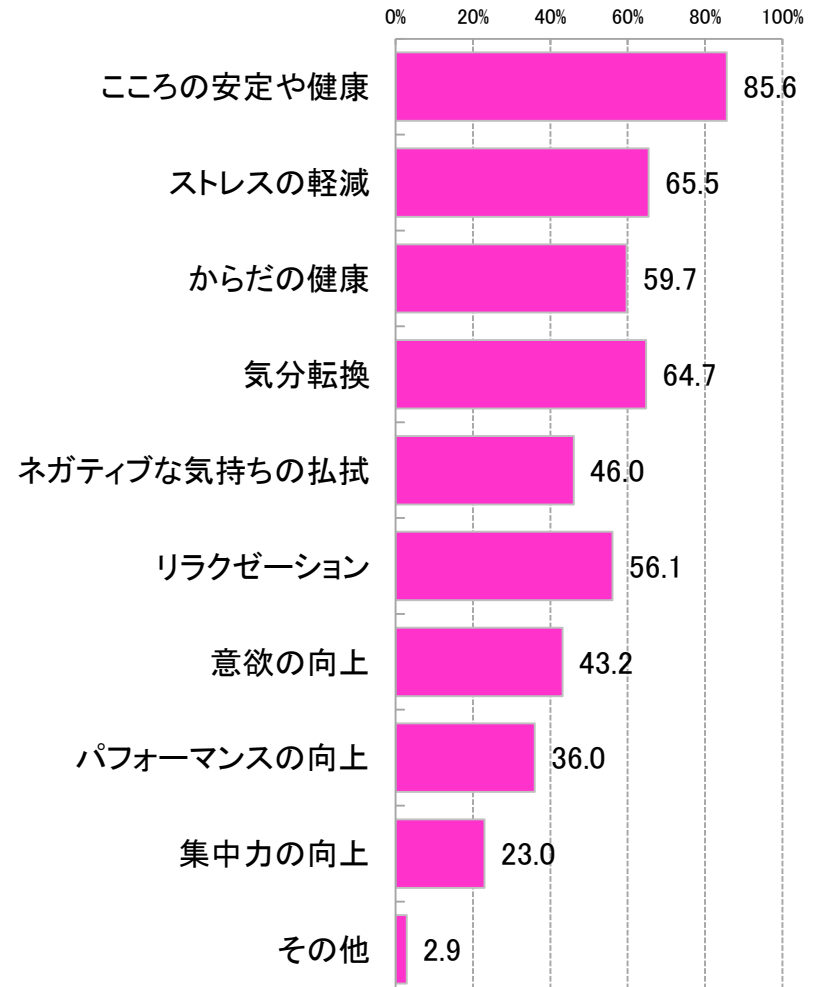


日頃の積極的休養

[日頃の積極的な休養](複数回答可)
(n=139)



[休養の効果](複数回答可)
(n=139)



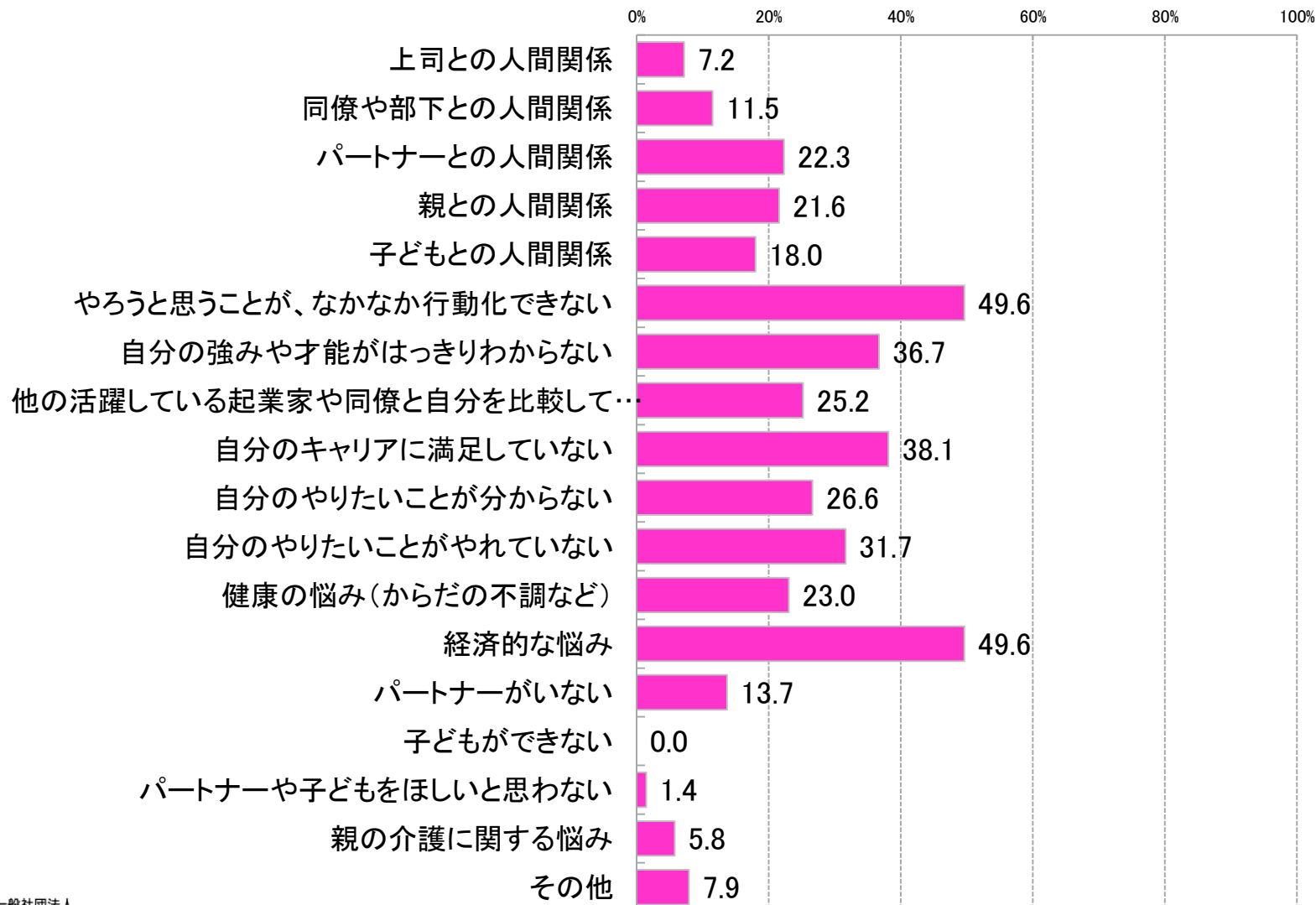
悩みとその理由

- (1) やろうと思うことがなかなか行動化できない/経済的な悩み、(3) 自分のキャリアに満足していない、などが悩みのようです
- 理由の第一は「自分が自分のことを認めていない、自信がない」
- 上記のためか「セルフイメージの低さ」に悩む人が多く、親からあまり褒められなかった、などが原因のようです
- 何度も繰り返している上手くいかないパターン1位は、「自己表現や自己主張がしっかりできない」

みんなの悩み…

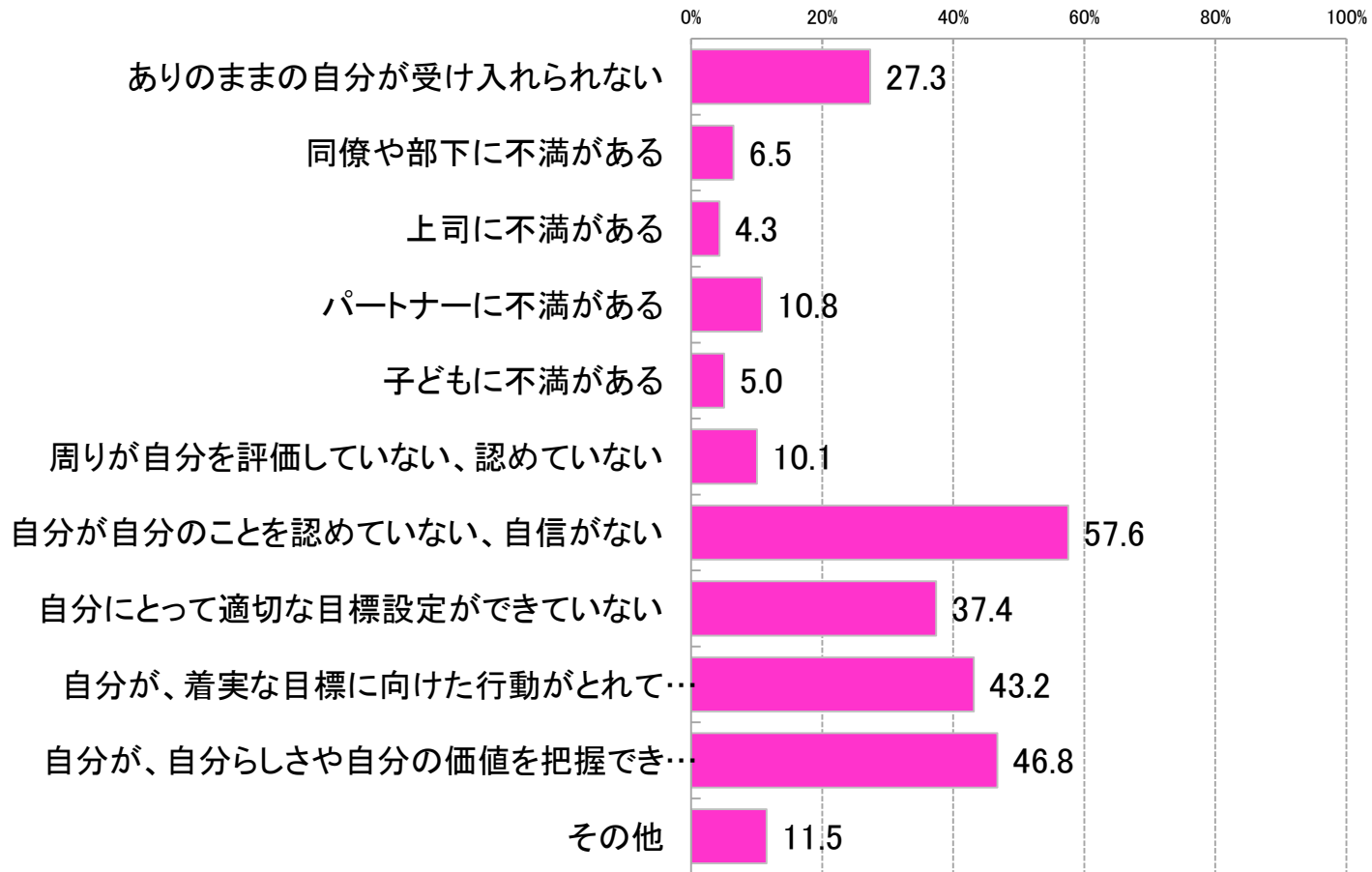
[悩みについて](複数回答可)

(n=139)



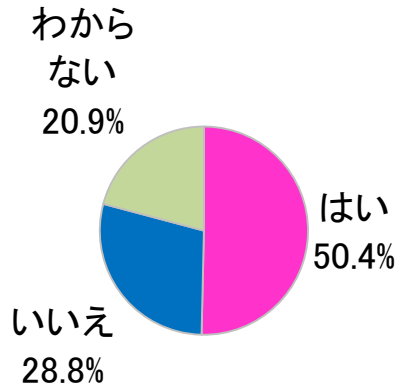
悩みの理由

[悩みの理由](複数回答可)
(n=139)

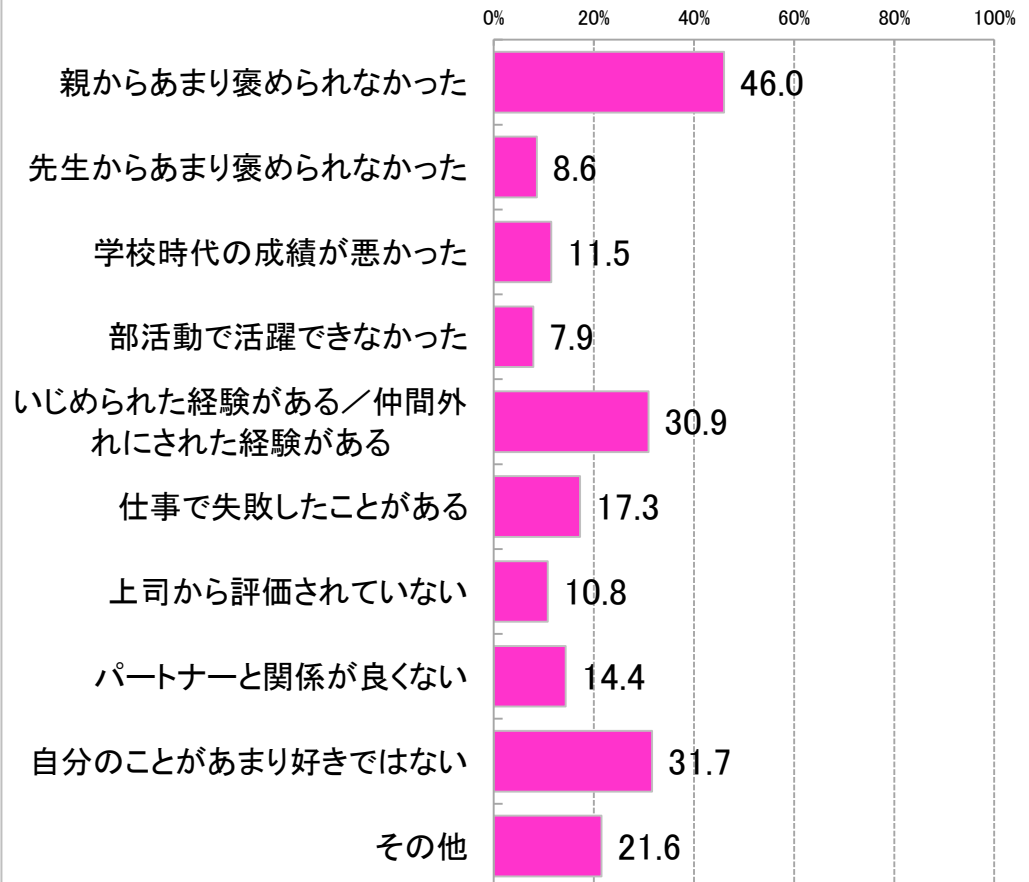


セルフイメージ（自己価値）の低さの悩み

[セルフイメージ(自己価値)の低さに悩んでいますか?](n=139)

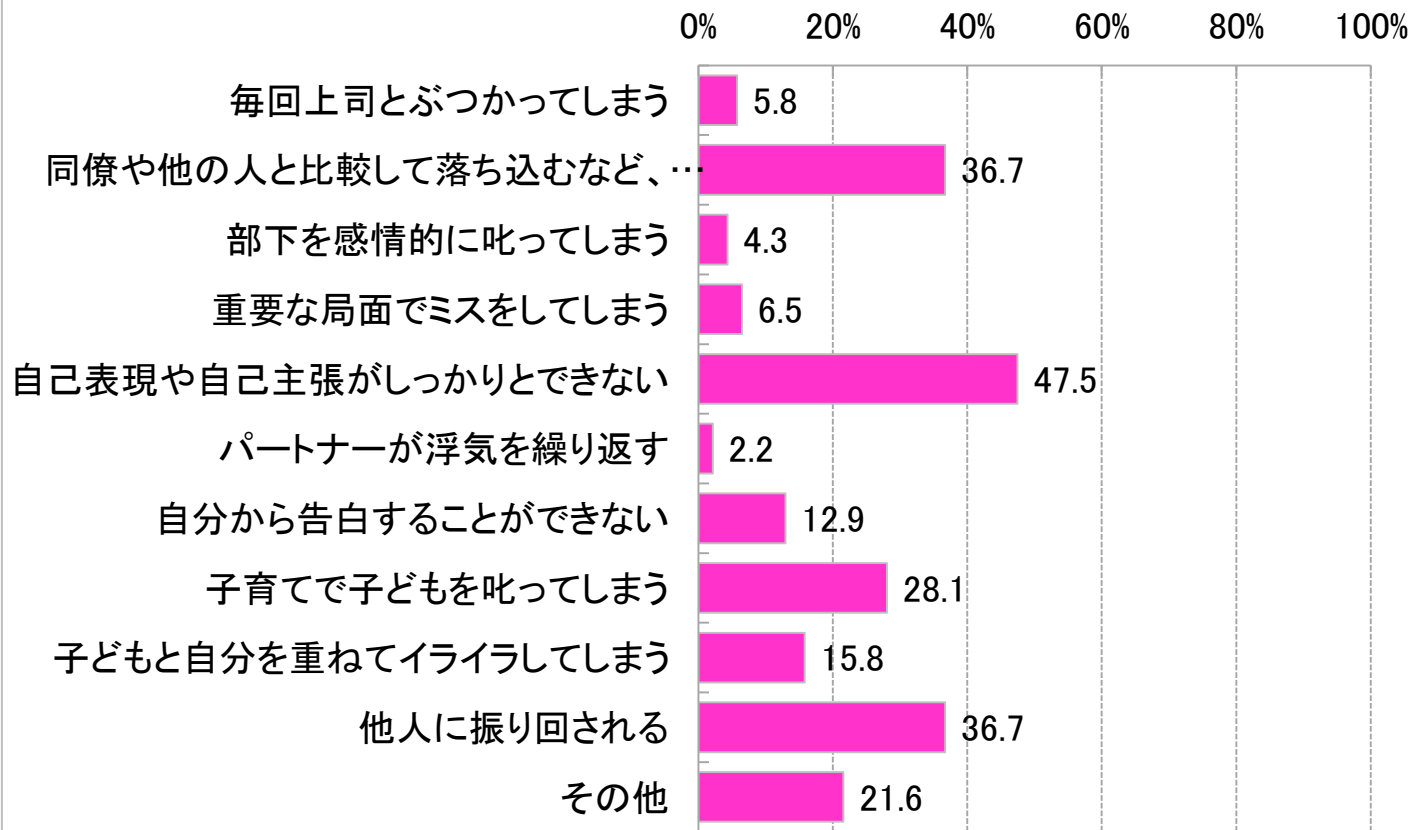


[セルフイメージ(自己価値)の低さの原因]
(複数回答可)(n=139)



何度も繰り返す上手くいかないパターン

[何度も繰り返してしまう上手くいかないパターン](複数回答可)
(n=139)



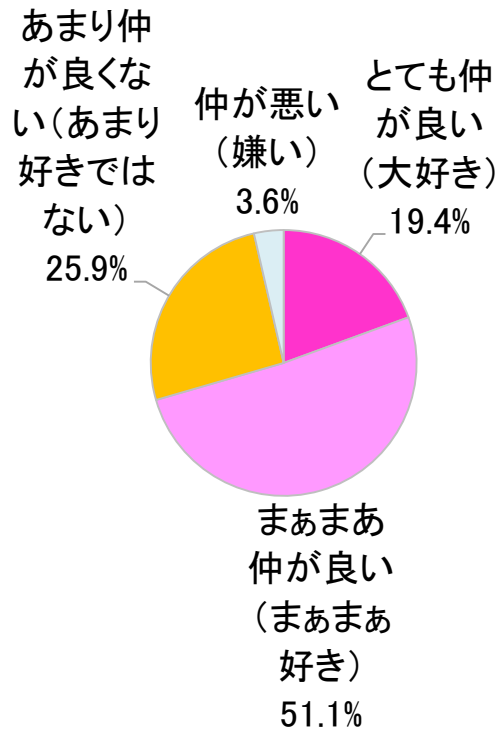
両親との関係や不満点

■ 母親への不満としては「価値観を押し付けた」、父親への不満としては「会話が少ない」「一緒に過ごす時間が少ない」などが挙がっています

両親との関係

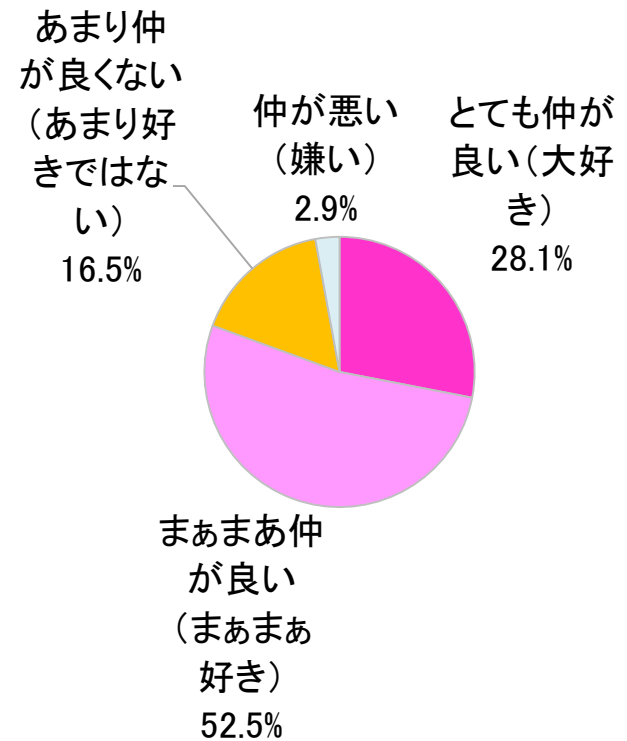
[父親との関係]

(n=139)



[母親との関係]

(n=139)

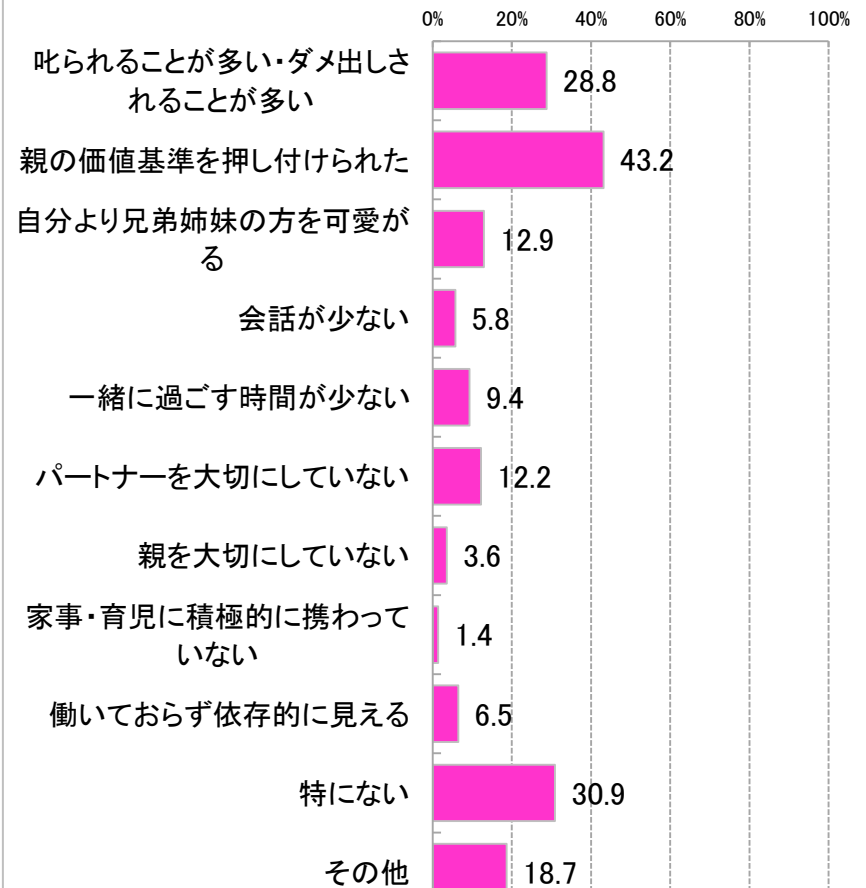


両親への不満点

[父親への不満点]
(n=139)



[母親への不満点](複数回答可)
(n=139)



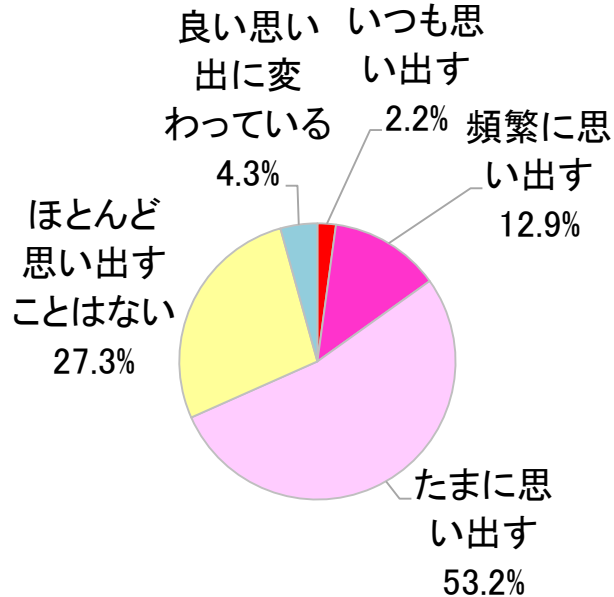
理想の未来を目指した行動量の多い人は、
「自己実現度合が高く」
「年収が増加傾向」で「母親と仲が良い」

■ 今までの習慣や経験に基づく行動が多い人は、自己実現度合が低い

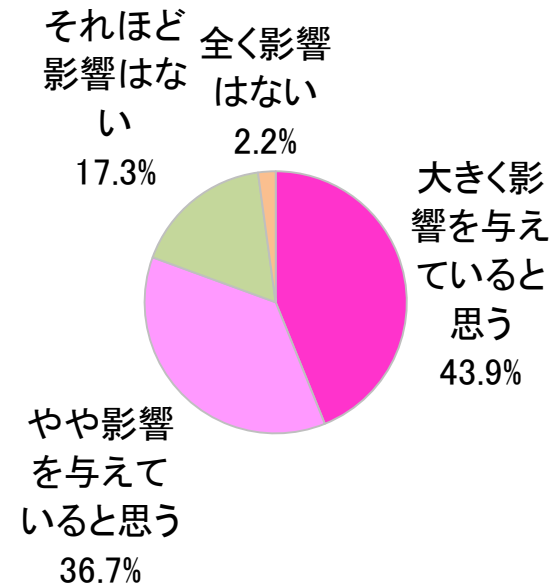
■ 過去の否定的な記憶の影響を減じると、望む人生に近づくと想定できる

ネガティブな記憶の影響

[ネガティブな記憶や体験を思い出す頻度]
(n=139)

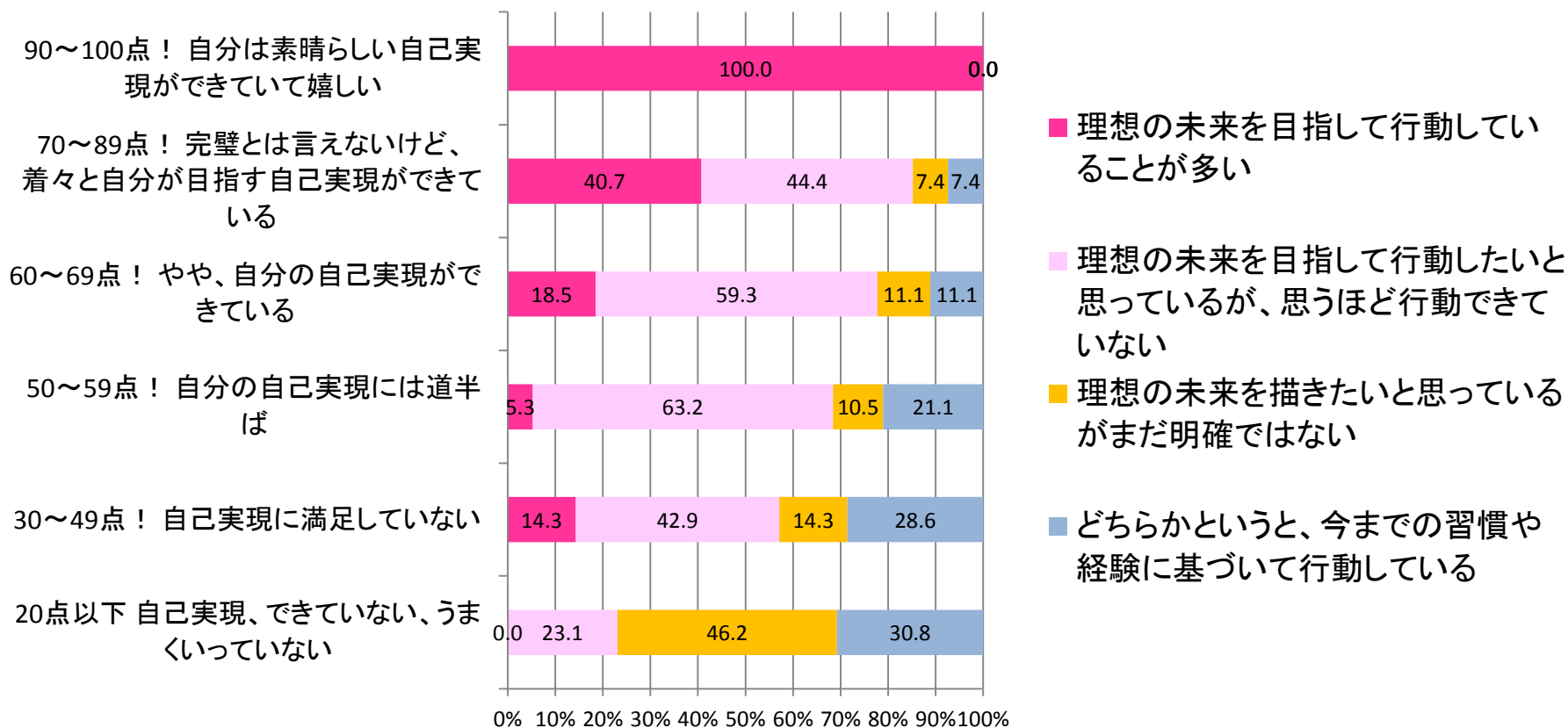


[幼少期のネガティブな記憶は、現在、あなたが自分らしく幸せに生きるのにどのくらい影響を与えていると思いますか？]
(n=139)



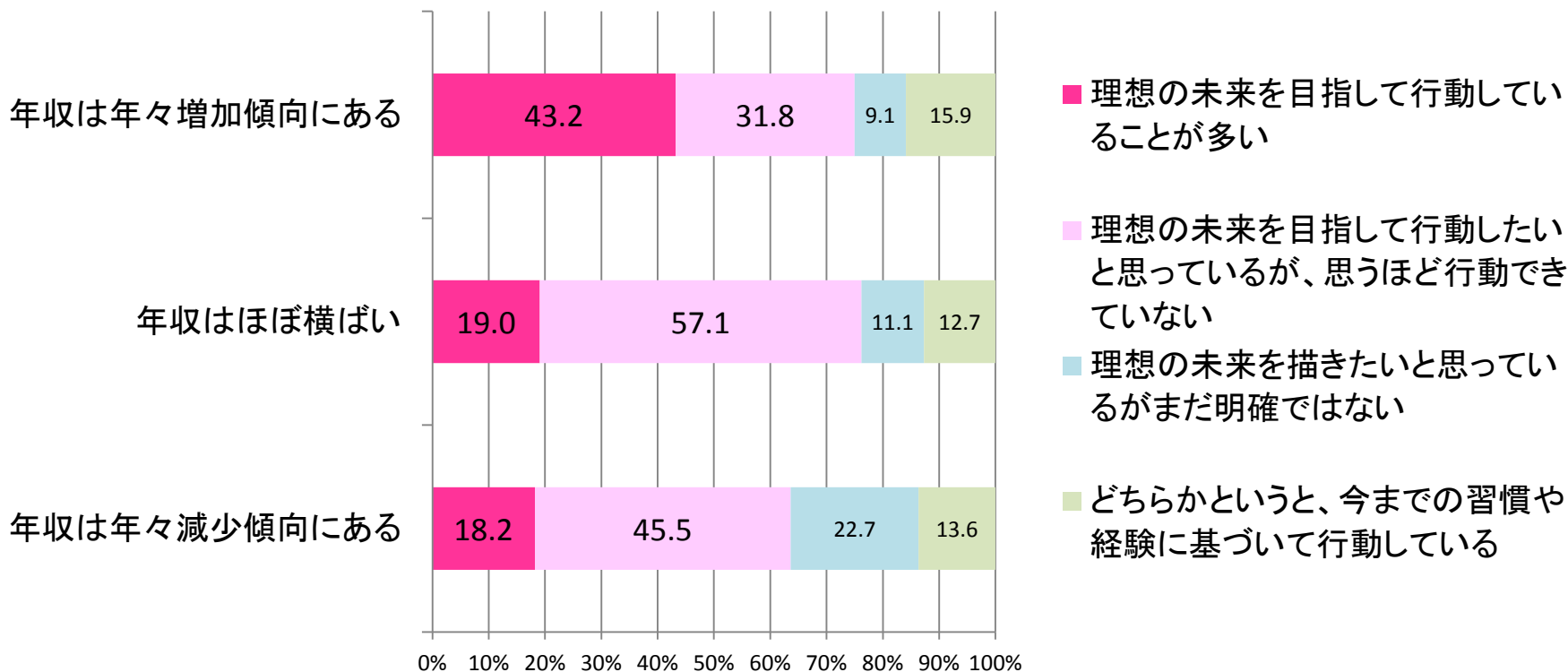
自己実現度合の高い人は理想の未来を目指した行動が多い 自己実現度合の低い人は、過去の習慣や経験に基づいた行動が多い

自己実現度合と、理想の未来を目指した行動量の相関関係



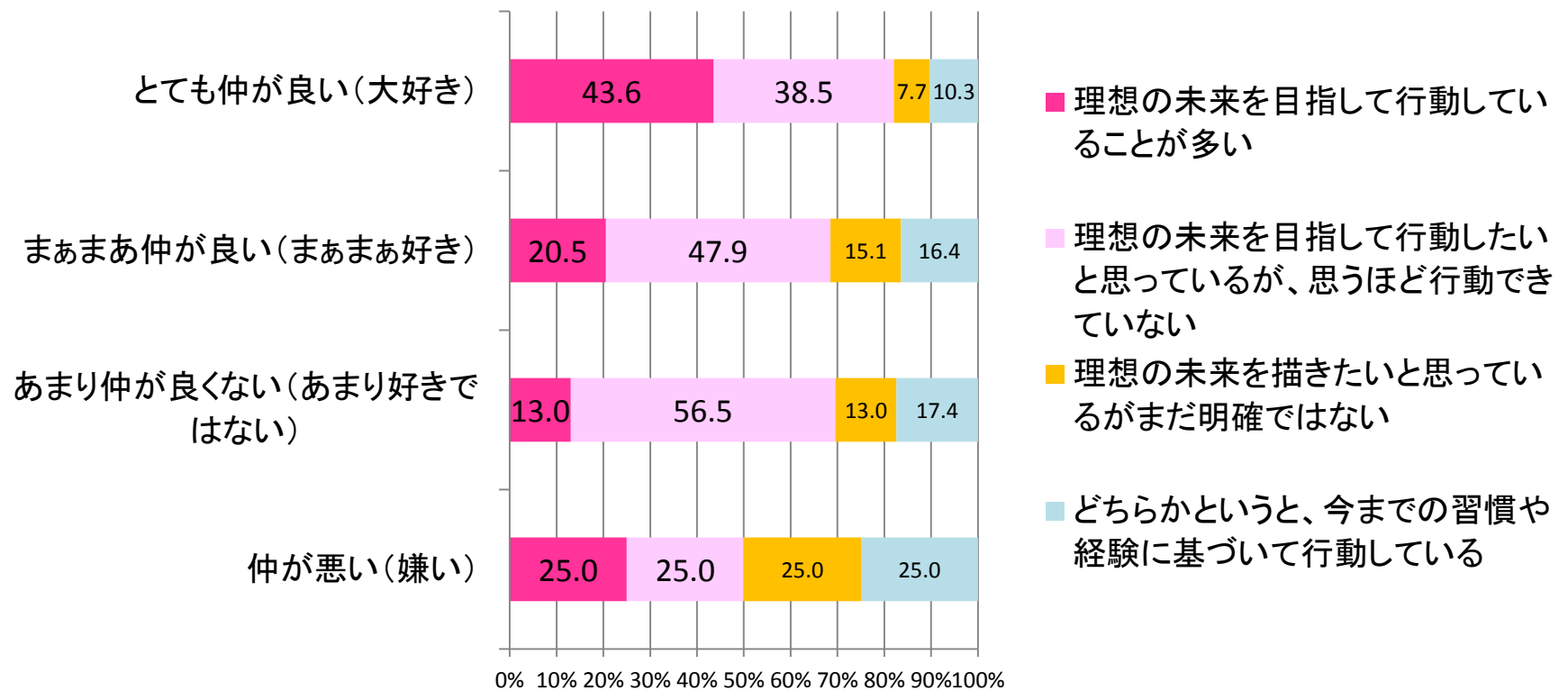
年収増加傾向のある人は、理想の未来を 目指して行動している人が多い

年収の傾向と、理想の未来を目指した行動量の相関関係



母親との関係が良い人は、理想の未来を 目指して行動していることが多い

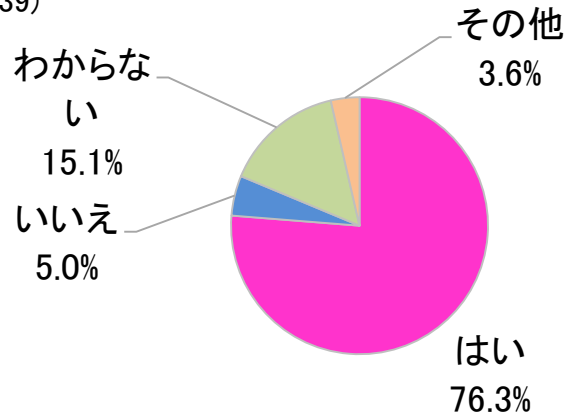
母親との関係と、理想の未来を目指した行動量の相関関係



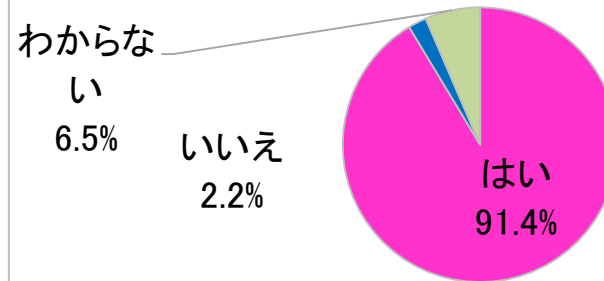
過去の否定的な記憶や体験を癒す意欲

[ネガティブな体験を癒したいですか？]

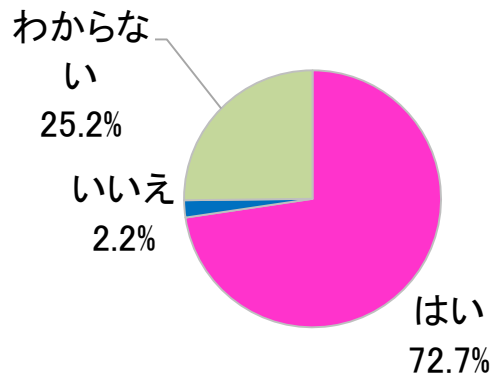
(n=139)



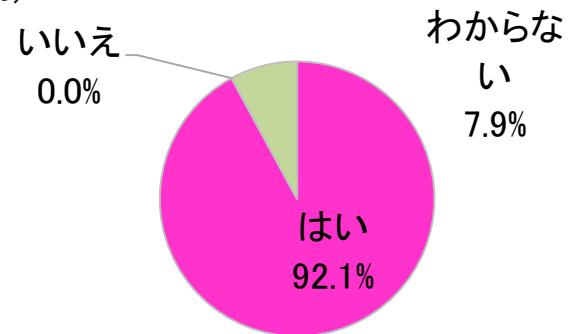
[ネガティブな記憶の癒しが、成功や自己実現につながるとしたら癒したいと思いますか？](n=139)



[過去のネガティブな記憶を癒すと、セルフイメージ(自己価値)が上がるとおもいますか？](n=139)

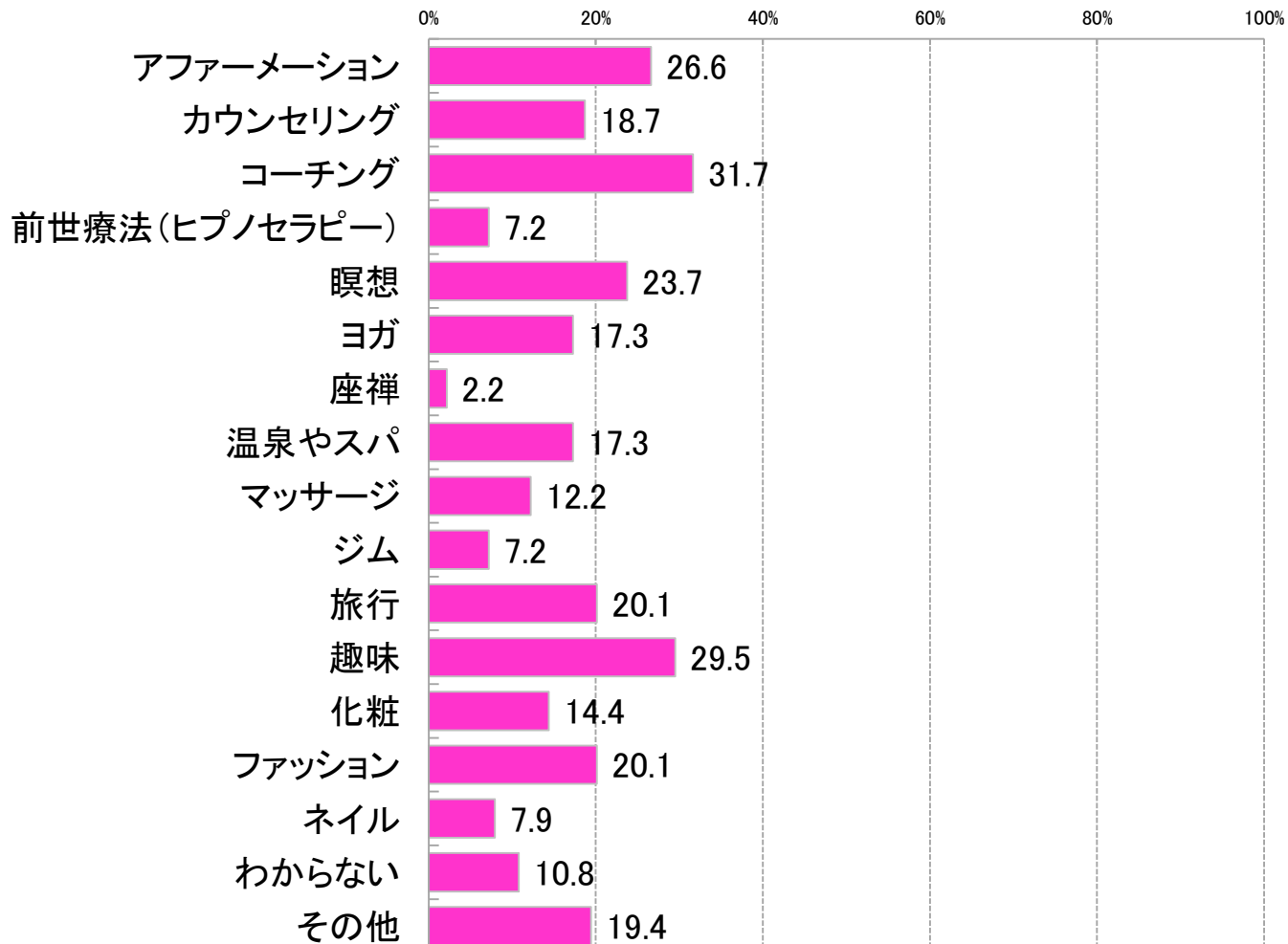


[自分の過去のネガティブな感情、記憶や体験を、簡単に癒せる機会があれば利用したいと思いますか？](n=139)



セルフイメージを上げるために行っている方法

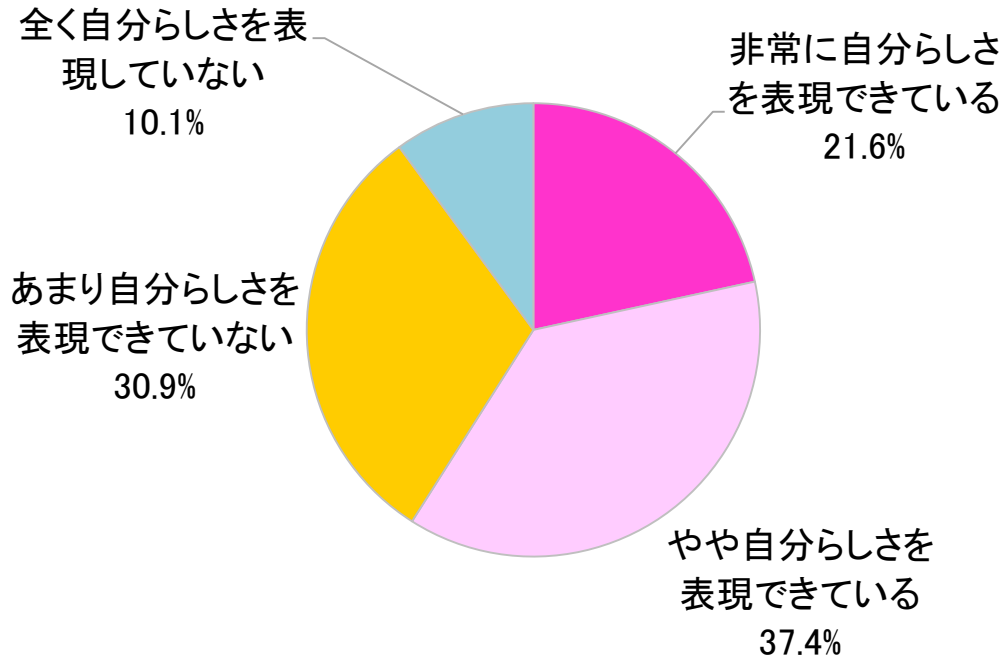
[ご自身のメンタルケアや、セルフイメージ(自己価値)を上げるために、行っている方法]
(複数回答可)(n=139)



職場での自己表現度合

[会社や職場でどのくらい自分らしさを表現できていると思いますか？]

(n=139)





一般社団法人

ライフミッションコーチ[®]協会