



実践講座

2022年11月

隠すと腐る。見せると魅力になる。 黒歴史をダイヤモンドに変える方法

脳と心の連携度合いにも関わる「隠しておきたい自分像」に対する見方を変えて
自分オリジナルの個性・魅力として表現していきましょう

① 自分の中で黒歴史（隠しておきたい過去・事実）はありますか？

Yes ・ No

→ Yes の人はどんな内容ですか？
No の人は本日のワーク終了です。



② 黒歴史を特定の誰かもしくは世界に公開したら、どう思われると予想していますか？

→ その反応はイヤですか？

イヤ ・ 特に気にならない ・ その他（ ）

③ 黒歴史を開示した際に、どう思われたいですか？