パターン・ランゲージ・カード
使い方レシピ集



～このカード、どうやって使うの？～



5 つの定番の使い方を掲載しています。
料理のレシピと同じく、
まずはそのまま真似る形で、
慣れてきたら自分好みに
アレンジして活用ください。

＊クリエイティブシフトの制作するパターン・ランゲージ・カード対し、共通でお使いいただけます。
（一部「実践レベルカード」がないカードもございます）

＊本資料は無料で提供しておりますが、著作権は株式会社クリエイティブシフトに帰属します。内容の改変や他者へのデータ転送はご遠慮いただき、各自で当社のサイトから入手してご利用ください。

株式会社クリエイティブシフト
2025 年 5 月版

パターン・ランゲージ カードレシピ 01 【自分のチャレンジ】

【自分のチャレンジ】の基本プロセス

①カードの中から「やってみたい」ものを 1 枚選ぶ
②選んだカードの内容を全部読む
③自分だったらどうできるかを考える
④実際に実践してみましょう！

▼ すると…

・実践がうまくいけば、今までと違う結果を感じられます。うまくいかない場合は上記の③④をもう一度考え、別の具体的行動で試してみます。
・選んだカードの実践が安定してよい結果につながるようになれば、そのカードは「実践知」として獲得されたと考えてよいでしょう。その後も、ふと必要な状況に出会った時に実践することができます。
・何度やってもうまくいかない場合はレシピ③を参考に《人に聞いてみる》ようにしましょう。

補足情報

やってみたいカードを選ぶときには
・テーブルにすべてのカードを広げ、直感的に選ぶくらいでもよい
・「好きなカード」「大切にしたいカード」「チャレンジしたいもの」など、選ぶ基準は適宜アレンジします

実践案を考えるときには
・情報が足りなければ、冊子（書籍）を読むと詳細な情報が得られます
・自分らしく、無理なく「やってみたい」と思えるアイデアを考えることが大切です
・他の人の意見を聞く、自分のアイデアを他の人に話す、などをするとアイデアが湧きやすいです

複数人で【自分のチャレンジ】を考えるワークショップをする例

時間：20 分～
人数：4 人でグループをつくる
設計：①イントロダクション：5 分
・自己紹介・会の目的・カードの紹介など
②対話時間：10 分～
・カードを並べて各人が選び、話すことを考える。その後、各人 2 分で話す
・2 分の内容は、カードの内容紹介（グループ内にシェアするため文章を読みあげる）→そのカードを選んだ理由→こんなふうにやってみたいというアイデア
③クロージング：5 分
・何人かに発表してもらう・会の終了（会の意義を伝える）・今後の予定など
＊時間が長く取れる際には、対話時間を長くします。
＊各人に 2 枚選んでもらったり、選んだあとアイデアを考える時間を数分取ったりなど適宜アレンジします。

パターン・ランゲージ カードレシピ 02 【〇×で客観視】

【〇×で客観視】の基本プロセス

①カードセットについている「実践レベルカード」（水色・ピンク・緑）を机の上に少し離して並べる
②パターンカード（コツが書いてあるカード）をすべて出し、実践状況に合わせて振り分けていく
③振り分けが終わったら「取り入れたい」カードを出してくる
④このコツを取り入れたいと思うものを「取り入れたい」カードに寄せ、その中から 1～3 つ選ぶ
⑤目標として選んだカードをレシピ①《自分のチャレンジ》を参考に実践する

▼ すると…

・自分を客観視することで、自分の曲や伸ばすべきポイントが見えます
・複数の中から自分で目標を選べるため、頑張る意欲がうまれます

補足情報

実践レベルを分けるときには
・実践区分は主観的判断で問題ありません
・実践している・ときどきしている等の尺度を揃えたいときには「ほぼ毎回できる」「することもある」「まったくしない」などと対象に合わせて言い換えてください

目標を決めるときには
・できていないものをできるようにする、ときどきのものの頻度を上げる、得意を伸ばす、などは自由です
・組織や主催者の意図がある場合には、どうやって目標を選ぶかは指示することもありますただし、条件に当てはまる中からどのカードにするかは本人が選ぶことが大切です

複数人で【〇× で客観視】を考えるワークショップをする例

時間：60 分～
参加者：4 人で 1 グループが望ましいが、同じ業務をしている人で組んだ方がよい
設計：①イントロダクション：5 分
・自己紹介・会の目的・カードの紹介など
②振り分け時間：20 分～
・自分たちの組織ができているかどうかを話し合いながら振り分ける
③目標設定 20 分
・自分たちが取り入れたいカードを選び、具体的にどうするかを話し合う
③クロージング：15 分
・何人かに発表してもらう・会の終了（会の意義を伝える）・今後の予定
・場合により、ワークシートを準備して書いてもらう（ワークシートの目的は言語化することで記憶に留める。もしくは回収して組織で確認するなど）

パターン・ランゲージ カードレシピ 03 【人に聞いてみる】

【人に聞いてみる】の基本プロセス

①もっと知りたいと思うカードを選ぶ
②他の人にそのカードを見せ、その人の思いや経験を教えてもらう

▼ すると…

・よりよく実践するために自分が知るべきことに気づき、質問をすることができます
（カードとして示されていないと、質問項目が浮かびにくいものです）
・他者も、建設的に自分の経験談を伝えることができます
・「エピソード」と「本質」を分けて聞くことができるため、他者の経験から自分の実践を生み出しやすくなります
・話す側の人の経験の有形化ともなり、自己肯定感が高まります

補足情報

聞く相手をを選ぶときには
・身近な人（家族や友達）などに聞くと、実践しやすいアイデアが得られます
・そのカードができている人、経験豊富な人に聞くと成果につながりやすい話を得やすいです

複数人で【人の考えを聞く】を考えるワークショップをする例

時間：60 分〜(人数や規模により変わります)
設計：①イントロダクション：5 分
・自己紹介・会の目的・カードの紹介など
②カード内容の説明（または宿題として読んできてもらう）20 分〜
・司会者がカード内容を説明し、参加者は自分に「経験があるかないか」をマークします
・すべての説明が終わったら、未経験のものの中から「知りたい」ものを選びます
＊1 枚のカードは 2 分程度の説明ですませます。
＊紹介する枚数により必要時間が異なります
③対話時間：20 分〜
・会場を歩き回り、自分が「知りたい」コツを「経験している」人を探して、経験を聞く時間をとります
・全員に、聞き手と話し手、両方を経験してもらいます
④クロージング：10 分
・聞いた話をメモし直す時間をとり、終了

パターン・ランゲージ カードレシピ 04 【現状の可視化から】

【現状の可視化から】の基本プロセス

①各カードごとに準備されている「経験値のレーダーチャート（EXCEL ファイル）」を準備する
＊クリエイティブシフトのホームページ「お役立ちツール」からダウンロードできます
②入力用シートを開き、実践しているものに「1」を入れていく
③自動でできあがるレーダーチャートを見て、自分の実践の現状を把握する
④力をつけたい分野を考え、その中で実践すべきコツを選ぶ
⑤ レシピ①《自分でチャレンジ》を参考に、実践案を考え、実践する

▼ すると…

・自分の全体傾向をわかりやすく把握し、次のステップを選ぶことができます
・定期的に行うと、経験領域が増えていくことが見え、成長が可視化されます

補足情報

実践有無を決める時には
・主観で決めて問題ありませんが、各項目でブレないように「どのくらいできていたら実践しているとするか」は自分の中では決めておきます
入力する環境がないときには
・ワークショップなど、印刷環境がないときには、印刷用の表とチャートを使用して手書きしていきます

複数人で【現状の可視化から】を考えるワークショップをする例

時間：60 分〜
参加者：同じ業務のチームメンバー、または上司と部下などのチーム
設計：①実践レベルわけ：30 分〜
・自分たちの実践レベルを分けて入力していきます
・このプロセスを丁寧に話し合い、合意しながら進めることが大切です
②レーダーチャート分析：10 分〜
・出てきたレーダーチャートから、自分たちの現状を話し合います
・自分たちの業務と照らし合わせ、必要なコツとそうではないコツを話し合います
③目標設定：
・できるようになった方がよいコツのなかから、1〜2 個目標を選びます
・自分たちの業務の中で、どのようにすればよいかを具体的にアイデア出しします
・明日からできることを一つでも入れておくことが大切です
④定期的振り返り：
・日常の業務の中で目標を意識しながら過ごします
・定期的に振り返り、できたことや安定性を確認し、取り組みを継続します

パターン・ランゲージ カードレシピ 05 【アイデア発想】

【アイデア発想】の基本プロセス

①机にカードを並べ、魅力に感じるカードを 1 枚選び「発想の種カード」とする
②発想の種カードの実現のためのアイデアをできるだけたくさん出してみる
（ひとりで考える際はレシピ①《自分でチャレンジ》よりも発想を飛ばして未来志向を試みる）
③出てきたアイデアから実現可能なものを選び、具体策を考えていく

▼ すると…

・現実の改善という視点ではなく、なりたい姿から方法を考えることができます
・「問題」と「解決」を見ながら考えるため、アイデアがどんな問題を解消するのかがつながり有効な発想になりやすいです

補足情報

発想のタネカードを選ぶ際には
・実現性を考えず、「これがしたい」「こうなったらいいな」という気持ちだけでえらぶことで、普段と違う発想が得られやすくなります
・組織で行う場合は、主催者が戦略的に実現したい「発想の種カード」を決めてもよいでしょう。このワークはアイデア出しで個人の意思が表れるため、項目は他者が決めても主体性をもつことができます。
アイデア出しの際には
・現状や制約にとらわれない自由な発想に努めます
・誰かが出したアイデアを否定しないようにします
・勢いを大切にし、ワイワイと声が上がるような環境をつくると発想も飛躍します

複数人で【アイデア発想】を考えるワークショップをする例

時間：60 分〜
参加者：：一緒に何かをやっていくチームやプロジェクト。4 人チームが望ましい。
設計：①発想の種カード決め：10 分
・すべてのカードをテーブルに広げ、1 人 1 枚「これを実現したい」カードを選びます
・それぞれが選んだカードを発表します（重複しても OK です）
・選ばれたカードだけに絞り、全員で 1 枚のカードを決めます
②発想タイム：30 分〜
・自由な発想に思考を慣らすのに時間がかかるため、できるだけまとまった時間をとります
・現実の制約を取り外して発想していきます
・書記を設け、出てきたアイデアはメモしながら進めます。アイデアを出した人が付箋に書いて目の前に並べるなど、アイデアを可視化しながら進めるのもおすすめです。
③アイデアの選抜：20 分
・出てきたアイデアの中で、ぜひ実現したいものを選びます
・実現可能なアイデアを考えていきます
・可能な方法が見えたら、スケジュールなども決めていきます

「もっと知りたい！」にお応えするセミナー情報をお届けします
カードの使い方、パターン・ランゲージの解説や作り方、
個別相談など様々なセミナーを実施しております。
月に一度、直近のセミナー情報をご案内いたします。

https://creativeshift.co.jp/event/

レシピ④で使用する
「経験値のレーダーチャート」はこちら

https://creativeshift.co.jp/download/