パターン・ランゲージ・カード ワークショップレシピ集
（パターン・カードの基本的な使い方集）

本資料は、当社の販売している「パターン・ランゲージ・カード」を使って実施できる定番のワークショップの進め方をまとめたものです。
どなたにでも無料でお使いいただけますが、**改変や他者へのデータ転送はご遠慮ください。**必要な方には、クリエイティブシフトのサイトから個々人でダウンロードしていただけますようお伝えください。

- 「ワークショプレシピ」はワークショプの設計案のことです。親しみやすさから「レシピ」と呼んでいます。
- 5つの定番レシピを掲載しています。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ご活用いただくのがオススメです。
- すべてのレシピは「1人で使う」ことを基本として書いています。複数人・組織で使うには、1人で使う方法を応用して使っていきます（各レシピにその解説があります）

株式会社クリエイティブシフト
2025年1月版

パターン・ランゲージ・カードレシピ①
【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枚選びます
②選んだカードの内容を読みます
③自分だったらどうできるかを考えます
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を新しい具体的行動で繰り返してみます。
・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、そのカードは自分の「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、カードの名前を覚えておけば、ふと必要な状況に出会った時に実践を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【人の考えを聞く】にチャレンジしてみましょう。

詳細の考え方

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
・他の人の意見を聞いてみたり、自分のアイデアを他の人に話してみ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、考える。各人2分で話す
・話す内容は、そのカードを選んだ理由と、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
＊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。

パターン・ランゲージ・カードレシピ②
【◯×で客観視】

【◯×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ます
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きます
③振り分けが終わったら、「取り入れたい」カードを出してきます
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つ（上限3つ）選びます
⑤目標として選んだカードを《自分のチャレンジ》を参考に実践してみます

▼ すると…

・自分を客観視することで、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、がんばる意欲がうまれます

詳細の考え方

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・ときどきしているなど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

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、条件に当てはまるなかからどのカードにするかは本人が選びます

複数人で【◯×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、具体位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（回収する）

パターン・ランゲージ・カードレシピ③
【人の考えを聞く】

【人の考えを聞く】の基本プロセス

①もっと知りたいというカードを選びます
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います

▼ すると…

・知るべきことに気づき、質問をすることができます（カードとして提示されないとできないことが多いものです）
・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

詳細の考え方

聞く相手を選ぶときには：
・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
・聞き手、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④
【現状の可視化から】

【現状の可視化から】の基本プロセス

①各カードに準備されているエクセルファイル「experience chart」を準備します
　＊クリエイティブシフトのホームページ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」を入れていきます
③できあがったレーダーチャートを見て、自分の実践の現状を把握します
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びます
⑤《自分でチャレンジ》を参考に、実践案を考え、実践します

▼ 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

詳細の考え方

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⑤
【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枚選びます
②そのカードの実現のためのアイデアをできるだけたくさん発想します
　（ひとりで考える際は《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ます）
③出てきたアイデアから、実現可能なものを選び、具体策を考えていきます

▼ 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っており、有効な発想になりやすいです

詳細の考え方

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
　・主催者がいる場合は、組織として実現したいテーマを決めてもよいでしょう

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

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発想のタネカード決め：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～
　　・自由な発想にもっていくため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

　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