



セルフモニタリングとは



セルフモニタリング

自分で自分のことを観察し、評価を行うこと。

自分の行動パターン、状態、習慣、感情などを自分で観察することで、自分の心理状態や問題の傾向がわかり、問題を改善したり、目標達成や自己成長につながる。

これ以上食べたら
太るかな…



↓
カマンする

なんか頭いたい…
風邪ひいたのかな



↓
早めにおる

なんかイライラする
そろそろバクハツしそう



↓
クールダウンする

スマホどこ置いたっけ
いつも忘れる…



↓
置き場所を決める

セルフモニタリングが上手な人は、問題が大きくなる前に対処することができる

当たり前のことのように思えるけど、セルフモニタリングはむずかしいもので、うまくできていない人が多い



ゲームから考えるセルフモニタリング



どらくえ

けんじゃ
せいべつ: おとし
レベル: 40
HP: 361
MP: 149

E りりよくのつえ
E みずのはごろも
E みかがみのたて
E ミスリルヘルム
E しあわせのくつ

ちから: 92
すばやさ: 128
たいりょく: 162
かしこさ: 174
うんのよさ: 169
さいだいHP: 422
さいだいMP: 241
こうげき力: 137
しゅび力: 170
Ex: 902577

メラ	スカラ
ヒャド	スクルト
キラ	ルーラ
イオ	ボミオス
メラミ	マホトラ
ヒャダルコ	ヒャタイン
ベキラマ	バイキルト
イオラ	マホカンタ
メラゾーマ	メタパニ
マヒャド	ドラゴラム
ベキラゴン	モシャス
イオナズン	パルファンテ

リレミト
ルーラ
インパス
トラマナ
ラナルータ
シャナク
レムオル
アバカム

RPG（ロールプレイングゲーム）では、自分のパーティーのステータスや使える武器・魔法、持っているアイテムなどを確認することができる。そして、それを見ながら作戦を立てる。これが「セルフモニタリング」。



パーティーのHPが低ければ、いったん宿屋で回復しよう、と考えたり、回復魔法を使える仲間がいない場合には、回復系アイテムを買っておこう、などと考える。ラスボスと戦う前には、ステータスを確認し、準備をして、どう戦うかを考えてから挑む。これが「セルフモニタリング」。

アドルフ - ライデン - クラスト - セシリア

H352	H410	H352	H210
M 49	M 0	M 49	M 18
ゆ: 41	せ: 40	け: 35	ま: 39

まだ先長そうだし
MP低いから
宿屋行っておくか...



しかし、人生という壮大なゲームにおいては、自分のステータスを見て次にどうするかを考える、ということをしていない人が多い。それ以前に、自分のステータスがわからない人が多い。セルフモニタリングできるようになるとストレスやトラブルを小さくしながら、上手に人生というゲームを進めていくことができる。



毎日をゲーミフィケーションする



ゲーミフィケーション

かいせつ

ゲームに使われているデザインやルール、仕組みを、ゲームとは別のことにも応用させること。そうすることで、楽しくないことでも楽しくなる、やる気が出ないことでもモチベーションが上がることもある。

HPIは「体力」
MPIは「メンタル」だとしたら
HPを回復させる呪文や
MPを回復させる呪文は何？



あなたの目標（ラスボス）は何か？
そのために必要なアイテムは？
必要な経験値は？



自分のステータスを見える化する



自分のステータスを見える化して、セルフモニタリングしよう



遠い昔、魔法と冒険の世界が存在した。神秘の大地エルドリアに住まう勇者らよ、時代の闇に立ち向かい、光を取り戻さんとせよ。今、新たな旅が始まるのだ。汝はその勇者の一人として選ばれた。仲間らと絆を深め、壮大なクエストに挑むがよい。勇敢な心と鋼の志を持ち、世界を救うべく立ち上がれ。時は来たり、勇者よ。勇気をもって、冒険の扉を開けよ。



名前	メンタル	体力回復呪文	メンタル回復呪文
職業： レベル： HP： MP：	たのしい： やる気： きぼう： イライラ： ふあん： ストレス： その他：		
能力	仲間 助けてくれる人	武器 得意なことや長所	目標 達成したいことやどういう人間になりたいか
ちから： すばやさ： ユーモア： かしこさ： うんのよさ： やさしさ： がまんぶよさ： こんぎぶよさ： コミュリよく： きおく： その他：		弱点 苦手なことや短所	敵 困りごと・ストレス・目標達成をはばむもの

自分のことを客観的に見つめることはとても難しいもの。つまり、自分で正しく自分のことを理解できていないこともある。（例：自分ではガマン強いと思っていても、周りの人はそうは思っていない）だから、自分で考えるだけでなく、色々な人の意見を聞き（←むしろそれが重要！）、正しくセルフモニタリングし、人生クエストに出発しよう。