

COURSE
1.



強みを活かした仕事の仕方を身につける

1-3

自分が安心して才能を発揮できる“働き方の形”を知る

目的

自分が萎縮せずに力を発揮できるよう、
少人数向けの働き方に絞る



売り込まずに成立するお仕事構築メソッド～HSPの強みを活かし、目の前の人を笑顔にする～

萎縮しない安心安全な環境を選ぶことで、
自分本来の才能を最大限に発揮することができます。

※人数だけでなく、対面/オンライン、顔出しあり/なしも含まれます。

前回は、あなたの繊細さが“弱み”ではなく、
人を深く支えられる才能になるという話をしました。

でも、どれだけ才能があっても、
“自分が萎縮する環境”にいと、その力は発揮できません。

逆に言うと、安心できる環境を選ぶだけで、
あなたは自然体のまま力を発揮できるようになります。

今日は、「どんな環境なら、自分らしく働けるのか？」を
見つけていきましょう。



NG例

売上を重視して、無理に人数を増やしたり、
本当は乗り気ではないのに顔出しを頑張ってしまうこと。

長く楽しくビジネスを続けるためには、
自分が心地よい状態であることがとても大切です。

親身になることは大切ですが、
“無理に合わせる”こととは違います。



よくある質問

Q

オンラインで、マンツーマン＋顔出しなしでも、ビジネスとして成り立ちますか？

A

はい、十分可能です。

特にコーチング、カウンセリング、エネルギーワークなどでは、お相手がHSPさんの場合、こちらの目線や姿勢などにも敏感に反応されることがあります。

そのため、あえて顔出しをしない方が、お相手が安心できて、良い結果につながる場合もあります。

実際に私は、15年間「顔出しなしのオンライン」という形で活動しています。大切なのは、事前に募集時点でしっかり伝えておくことです。

手順

1

さまざまな条件で“働いている自分”を想像してみる

まずは、

マンツーマン / 3人 / 5人 / 10人以上

など、さまざまな人数を相手にしている自分を想像してみましょう。

さらに、

対面 / オンライン / 顔出しあり / 顔出しなし

など、条件を変えながらイメージしてみてください。

2

その時の“感情”をチェックする

想像した時に、

- 安心できている
- 緊張する
- 自然体でいられる
- 疲れそう
- 楽しそう
- 萎縮する

など、どんな感情になるか確認してみましょう。

また、「ちゃんと相手に寄り添えそうか？」

「自然に応援したくなるか？」

も大切なポイントです。

3

“自然体で力を発揮できる条件”を確認する

最後に、

「自分が一番自然体で力を発揮できそうな人数や条件」を確認してみましょう。

ここで大切なのは、

“世間的に正しい形”ではなく、

“自分が安心して続けられる形”を選ぶことです。

あなたが安心できる環境こそ、

才能が最大限に発揮される場所になります。

課題（提出物）

ワークを実施し、

自分に最適な人数

対面 or オンライン

顔出しあり or なし

を整理してみましょう。

また、「なぜその条件が心地よいのか？」も言語化して
提出してみてください。

合格基準（OKライン）

ワークを提出し、
「自分が自然体で安心して働けそうな条件」が
明確になっている状態

次にやること

更に自分が安心してビジネスをするためには、
“自分が萎縮しない自然な自分でいられるお相手”に
来ていただくことも大切です。

次は2-1に進んで、
「自分がお客様にすべき対象は誰なのか？」を
学んでいきましょう。