

MON MON CARD

My Own Narrative — 私だけの物語 — 2026

コンセプト・理論・メソッド Ver.1.0

1. このカードが生まれた背景

私たちは日々、さまざまな心の動きを抱えています。

「モヤモヤする」

「なんだかザワザワする」

「言いたいことがあるのに、うまく言葉にできない」

「自分でも、本当はどう感じているのか分からない」

特に子どもは、自分の感覚や感情を整理して言葉にすることが難しい場合があります。しかし、大人であっても、自分の本音や価値観に気づかないまま、頭で考え続けてしまうことがあります。

その結果、親子、夫婦、友人、職場などの関係の中で、

- 何を考えているのか分からない
- 本当はどう思っているのか分からない
- 伝えたいのに、言葉が見つからない

というコミュニケーションの行き違いが生まれます。

MON MON CARDは、そのようなまだ言葉になっていない心の動きに、やさしく触れるために生まれました。

2. ブランドコンセプト

MON = My Own Narrative

私だけの物語

MON MON CARDは、まだ言葉になっていない心の動きをたどり、自分だけの物語に気づくための、コミュニケーション＆自己理解ツールです。

ここでいう「物語」とは、きれいに完成された人生の物語ではありません。

- 今、何を感じているのか
- なぜ、その気持ちになったのか
- 本当は何を大切にしていたのか
- 自分にはどのような力があるのか
- 今の自分は何を必要としているのか

という、今の自分を形づくっている一場面です。

したがって、カードを使って見つけるのは、

今のあなたの“**My Own Narrative**”
— 自分だけの物語の一場面 —

です。

3. MON MON CARDの目的

このカードの目的は、正解を当てたり、人をタイプ分けしたりすることではありません。

カードの目的

選んだカードから、自分だけの物語を一緒につくること。

カードを選ぶことで、自分の内側にあるものを見つけ、言葉にし、必要に応じて誰かと語り合います。

目指すゴール

自分だけの物語に気づき、自分を理解し、自分らしい選択につなげること。

そして、より大きな目標は、

一人ひとりが、自分だけの物語に気づき、安心してその物語を生きられる社会をつくること。

です。

4. MON Narrative Method

自分だけの物語を見つけるプロセス

MONとは、ブランド名であると同時に、自分だけの物語を見つけるプロセスでもあります。

カードを使うたびに、次の5つの段階をたどります。

MON Narrative — 心のストーリー

① Feel

感じたこと

まだ言葉になっていない、心や身体のサイン。

例：

- モヤモヤ
 - ザワザワ
 - ぎゅうぎゅう
 - ずっしり
 - からっぽ
 - のびのび
-

② Echo

気持ち

感覚の奥にある、今の気持ち。

例：

- かなしい
- うれしい
- こわい
- くやしい
- ほっとする
- あいたい

「Echo」には、心の内側にあったものが、言葉となって自分に返ってくるという意味を込めています。

③ Root

本当に大切だったこと

感情のさらに奥にある、自分の価値観。

例えば、

- 怒っていたのは、「公平」を大切にできなかったから
- 寂しかったのは、「つながり」を求めているから
- 苦しかったのは、「自由」や「余白」が必要だったから

感情は問題そのものではなく、自分が大切にしているものを知らせる手掛かりになることがあります。

④ Strength

あなたらしい力

大切にしている価値観は、その人らしい行動や強みにもつながっています。

例えば、

- 「思いやり」を大切にする人には、人を気遣う力がある
- 「学び」を大切にする人には、知ろうとする力がある
- 「挑戦」を大切にする人には、一歩を踏み出す力がある

困りごとの裏側から、弱さだけではなく、その人がすでに持っている力を見つけます。

⑤ Need

今、満たしたいもの

最後に、今の自分が何を必要としているのかを考えます。

- 自分で選びたい
- できるようになりたい
- 誰かとつながっていたい

Needは、欠点を示すものではありません。

今の自分が、より自分らしく生きるために必要としている心のエネルギー

として捉えます。

MON Narrative Methodの流れ

Feel | 感じたこと

↓

Echo | 気持ち

↓
Root | 本当に大切だったこと

↓
Strength | あなたらしい力

↓
Need | 今、満たしたいもの

この5段階を通して、自分の内面を無理なく、自然にたどっていきます。

4.5. MON Narrative Methodの原点

フェルトセンスという考え方

MON MON CARDが、価値観や性格からではなく、**Feel**=感覚から始まることには理由があります。

その土台となる考え方の一つが、アメリカで活動した哲学者ユージン・ジェンドリンが提唱した、**フェルトセンス (Felt Sense)**です。

ジェンドリンはカール・ロジャーズのもとで学び、共同研究に関わる中で、後にフォーカシングと呼ばれる方法を発展させました。(The International Focusing Institute)

フェルトセンスとは

私たちは悩んだとき、頭の中で、

「どうすればいいのだろう」

「どちらが正しいのだろう」

「なぜ、こんな気持ちになるのだろう」

と考え続けがちです。

しかし、私たちの内側には、まだ明確な言葉や感情名にはなっていないものの、ある出来事や状況全体について身体で感じている、曖昧で意味を含んだ感覚があります。

これがフェルトセンスです。

フェルトセンスは、単純な痛みや緊張などの身体感覚だけを指すものではありません。その状況について、自分が感じ、知っていることが、まだ分化されないまま身体的に感じられている「全体的な感覚」です。(The International Focusing Institute)

例えば、

- 胸のあたりがモヤモヤする
- お腹の奥が重たい感じがする

- 喉に何かが引っ掛かっているように感じる
- うまく説明できないけれど、何か違う気がする

といった感覚です。

フェルトセンスに意識を向ける

その曖昧な感覚を急いで解釈したり、消そうとしたりせず、

「どんな感じだろう」

「この感覚は、何を伝えようとしているのだろう」

「どの言葉やイメージが、この感じに近いだろう」

と、丁寧に確かめていきます。

すると、

- 本当は悲しかった
- 分かってほしかった
- 安心したかった
- 自分で決めたかった
- 無理をしていた

など、それまで気づいていなかった意味が見えてくることがあります。

フェルトシフト

フェルトセンスに合う言葉やイメージが見つかったとき、身体や心の感じが少し変化することがあります。

例えば、

- 呼吸が少し楽になる
- 身体の力が抜ける
- 「そう、それだった」と腑に落ちる
- 物事の見え方が少し変わる

といった変化です。

このような身体的な変化は、一般に**フェルトシフト(Felt Shift)**と呼ばれます。

ただし、必ず問題の解決策が直ちにみつかるという意味ではありません。言葉にならなかった感覚に合う表現が見つかり、内側の感じが少し動き、次に進む方向が見えやすくなるプロセスとして捉えます。

MON MON CARDとのつながり

MON MON CARDは、フォーカシングそのものを行う専門的な心理療法ではありません。

一方で、

頭で答えを出す前に、まず自分の感覚に気づく

というフェルトセンスの考え方を大切にしています。

Feelカードに並ぶ、

- モヤモヤ
- ザワザワ
- ぎゅうぎゅう
- ずっしり
- からっぽ

といった言葉は、まだ説明できない内側の感覚に近づくための入口です。

カードが答えを教えるものではありません。

答えはカードの中ではなく、その人の中にある。

カードは、身体や心が感じている小さなサインに気づき、そこから自分だけの物語へ向かうための手掛かりになります。

5. 3つの心理学理論でRootを読み解く

価値観カードであるRootには、3つの理論的な視点を重ねます。

① Schwartzの基本的価値理論

何を見る理論か

人生で何を大切にしているか

Schwartzの理論では、基本的価値を複数の価値領域として捉え、それらをより大きく、変化への開放性、自己高揚、保全、自己超越という4つの高次価値に整理できます。(ScholarWorks)

MONでは、参加者に伝わりやすい生活の言葉へ翻訳します。

学術上の表現	MONの言葉	意味
変化への開放性	自分らしさ	自分らしく選び、自由に考えたい
自己高揚	成長	力を発揮し、前に進みたい

保全	安心	安定や秩序を大切にしたい
自己超越	つながり	人や社会を大切にしたい

参加者向けの位置づけ

人生のコンパス

「私は、何を大切にしたいのだろう？」

② VIA Character Strengths

何を見る理論か

その人らしい行動の仕方や、発揮される強み

VIAでは、24のキャラクター・ストレングスを、知恵、勇気、人間性、公正、節度、超越性という6つの広い美徳カテゴリーの下に整理しています。([VIA Character](#))

MONでは、親しみやすい言葉に翻訳します。

VIAのカテゴリー	MONで検討する表現
知恵	知恵・探究する力
勇気	勇気・やり抜く力
人間性	思いやり・人を大切にする力
公正	公平・共に進む力
節度	整える力
超越性	希望・意味を見つける力

参加者向けの位置づけ

あなたらしい力

「この価値観には、どんな私らしい力が表れているのだろう？」

③ 自己決定理論 (SDT)

何を見る理論か

今、何が満たされると、心がより生き生きとするか

自己決定理論では、心理的な成長や良好な機能に関わる基本的欲求として、自律性、有能感、関係性の3つを重視します。(自己決定理論)

学術上の表現	MONの言葉
自律性	自分で選びたい
有能感	できるようになりたい
関係性	つながっていたい

参加者向けの位置づけ

今ほしいもの

「今の私には、どんな心のエネルギーが必要なのだろう？」

6. 1枚のRootカードが持つ3つの視点

1枚の価値観カードには、3つの理論的な視点を設定します。

例えば「自由」というカードであれば、

- 人生のコンパス／**Schwartz**: 自分らしさ
- あなたらしい力／**VIA**: 知恵・勇気
- 今ほしいもの／**SDT**: 自分で選びたい

というように読み解きます。

ただし、カードに書かれた分類が、その人を一義的に決めるわけではありません。

同じ「自由」を選んでも、

- 誰にも干渉されたくない
- 自分で決めたい
- のびのび表現したい
- 新しい世界を知りたい

など、意味は人によって異なります。

そのため、理論は答えではなく、対話を深めるための補助線として使います。

7. カードを選ぶ人と専門家の二層構造

参加者は心理学理論を知らなくても、次の問いを通して自然に自己理解を深められます。

- 私は何を大切にしているのだろうか？
- 私らしい力は何だろうか？
- 今の私には何が必要なのだろうか？

一方で、ファシリテーターやキャリアコンサルタントは、その裏側で、

- Schwartz＝価値観
- VIA＝強み
- SDT＝心理的欲求

という理論を用いて、参加者の語りを支えます。

専門家は、参加者を診断したり、意味を決めつけたりする人ではありません。

選んだカードを手掛かりに、その人自身の物語が語られることを支える人です。

8. カードの構成

MON MON CARDは、全100枚を想定しています。

Feel: 感覚ワード 30枚

まだ言葉になっていない、身体や心の感覚。

Echo: 感情ワード 35枚

今、感じている気持ち。

Root: 価値観ワード 35枚

本当は大切にしたいこと。

Rootカードの表面

- 価値観ワード
- カード番号
- Schwartzの4分類を表すアイコン
- VIAの6分類を表すアイコン
- SDTの3分類を表すアイコン

文字情報を増やしすぎず、アイコンによって分類が分かる構成を目指します。

カードの裏面

一枚ずつ異なる、意味を限定しない抽象アート。

裏面の抽象アートは、答えや特定の感情を示すものではありません。

見る人によって、

- 心地よい
- 不思議
- 少し寂しい
- 広がっている
- 何かが重なっている

など、自由に感じられるものにします。

言葉を選んだ後にアートを見ることで、再び感覚に戻り、新たな気づきが生まれる可能性があります。

9. このカードは「診断カード」ではない

一般的な診断は、

質問

↓

判定

↓

「あなたは○○タイプです」

という形で終わることがあります。

MON MON CARDは、タイプを確定することを目的にしません。

カードを選ぶ

↓

なぜ選んだのかを考える

↓

感情や価値観に気づく

↓

自分らしい力を知る

↓

今必要なもの考える

↓

自分だけの物語が見えてくる

というプロセスを大切にします。

したがって、現段階では「診断結果」ではなく、

今のあなたの“**My Own Narrative**”

として表現します。

なお、Schwartz・VIA・SDTを統合したMON独自の分類や結果表示は、現時点では独自の実践モデルです。心理尺度として標準化・妥当性検証された診断とは区別し、今後の体験会や実践を通して、分類や読み解き方を精緻化していきます。

10. MONが大切にする対話

カードは答えを与えるものではなく、問いを生み出すものです。

例えば、

- なぜ、このカードが気になりましたか？
- この言葉から、どんな出来事を思い出しますか？
- この感覚は、身体のどこにありますか？
- 本当は何を大切にしていたのでしょうか？
- その価値観は、どんな場面で力として表れていますか？
- 今のあなたには、何が必要でしょう？
- この物語の続きを、どのように描いていきたいですか？

こうした問いを通して、選んだカードが**My Own Narrative**への入口になります。

11. MON MON CARDが届けたいもの

私たちが作りたいのは、単なるカードゲームではありません。

また、正解を示す診断ツールでもありません。

届けたいのは、

安心して、自分の内側に触れられる時間

自分だけの物語を、誰かと安心して語れる対話

自分を理解し、他者を理解するための新しい共通言語

です。

MON Narrative Method

My Own Narrative — 私だけの物語

人は、感覚〈**Feel**〉から始まり、感情〈**Echo**〉に気づき、価値観〈**Root**〉を知ること、自分らしい強み〈**Strength**〉と、今満たしたい心理的欲求〈**Need**〉を理解していく。

MON MON CARDは、この自然なプロセスを、言葉・アート・心理学・対話によって支援するコミュニケーション＆自己理解メソッドである。

そして、私たちが目指すのは、

一人ひとりが、自分だけの物語〈**My Own Narrative**〉に気づき、安心してその物語を生きられる社会をつくること。

Words

monmonもんもんカード

感覚 → 感情 → 価値観の順番で気づいていくことが多いので、

- ①感覚ワード
- ②感情ワード
- ③価値観ワード

「感覚から始める」ことで、言葉にするのが苦手な子どもや大人も参加しやすくなります。
モヤモヤだもん→悲しいだもん→仲間が大事だもん

①感覚ワード: **Feel**

(1)心がゆれる

- モヤモヤ
- ザワザワ
- ドキドキ
- イライラ
- ソワソワ
- シクシク
- ハラハラ

(2)身体感覚系:身体を感じる

- ズーン
- ドーン
- ピリピリ
- カチン
- ふ～
- フワフワ
- ガチガチ
- グルグル
- クタクタ

(3)距離感系:空間を感じる

- ぎゅうぎゅう
- ぽつん
- 横から
- 上から
- 下から
- ななめから

(4)エネルギー系:空気・エネルギーを感じる

- キラキラ
- のびのび

- どんより
- しーん
- もくもく
- ずっしり
- からっぽ
- いっぱい

検討中

ズキズキ

(削除ワード)

- メソメソ✕
- ウキウキ✕
- どきっ✕
- ふーっ✕
- 近い✕
- 遠い✕
- メソメソ✕
- ウキウキ✕
- ギュッ✕

②感情ワードEcho「今の気持ち」

喜び・安心

- うれしい
- たのしい
- しあわせ
- ほっとする
- あんしん
- まんぞく

悲しみ・喪失

- かなしい
- さみしい
- せつない
- がっかり
- きずついた
- なきたい
- みじめ

怒り・抵抗

- おこっている
- むかつく
- なっとくいかない
- いやだ

- うらぎられた
- バカにされた
- くやしい

不安・迷い

- こわい
- しんぱい
- ふあん
- きんちょう
- とまどう
- まよう
- あせる

あきらめ・回避

- つかれた
- しんどい
- くるしい
- つらい
- めんどう
- あきらめたい
- にげたい

※その他(社会的感情)

- はずかしい
- うらやましい
- もうしわけない
- ほこらしい
- あいたい
- ワクワク

✕削除ワード✕

- きたい
- たのもし
- くやしい
- ふこうへい
- おびえる:「こわい」と近いため統合候補
- やりたくない:「めんどう」と近いため統合候補
- すき
- きらい

③価値観ワード:Root「本当は大切にしたいこと」

Root

人とのつながり(Relationship)

- なかま
- かぞく
- ともだち
- しんらい
- きょうかん
- やさしさ
- おもいやり
- たすけあい
- きずな
- あんしん

自分らしさ(Authenticity)

- じゅう
- じぶんらしさ
- ほんね
- せんたく
- こせい
- すなお
- たのしさ
- こうきしん
- そうぞう
- チャレンジ

成長(Growth)

- せいちょう
- がんばる
- まなぶ
- つづける
- けいけん
- へんか
- しんか

承認

- かんしゃ
- おうえん
- そんけい
- やくだつ
- ひつようとされる
- ほこり
- そんざいかん

秩序・信念

- ただしさ
- こうへい
- せいじつ

- れいぎ
- やくそく
- りつぎ
- せきにん
- けじめ
- ちょうわ
- バランス

削除

- できる(能力)
- たっせい(結果)
- こうじょう
- みとめられたい
- ほめられる
- かつやく

Feel:「今、何を感じている？」

Echo:「その感覚は、どんな気持ちになった？」

Root:「その気持ちの奥で、本当は何を大切にしたい？」

この3つの問いだけで、自然と対話が深まっていきます。

◆ 特に「もんもんカードらしい」と思う価値観

一般的な価値観カードにはあまりないもの

- 距離感
- 本音
- 共感
- 仲間
- 自由
- 認められる
- 自分らしさ
- 役に立つ
- 挑戦
- 調和
- 思いやり
- 信頼
- 成長
- 感謝
- 安心

•monmon もんもんカード

100枚

感覚30

心の動き(11)

- モヤモヤ
- ザワザワ
- ワクワク
- ドキドキ
- ソワソワ
- イライラ
- ウキウキ
- ハラハラ
- シーン
- メソメソ
- ズキズキ

身体感覚(10)

- ギューツ
- ズーン
- ドーン
- ピリピリ
- カチン
- フワフワ
- ガチガチ
- グルグル
- クタクタ
- ポカポカ

距離感(8)

- 近い
- 遠い
- ぼつん
- ぎゅうぎゅう
- 上から
- 下から
- ななめから
- 横から

状態(2)

- キラキラ
- どんより

感情35

喜び

- うれしい
- たのしい
- しあわせ
- あんしん
- ほっとする

悲しみ

- かなしい
- さみしい
- がっかり
- きずついた
- みじめ

怒り

- おこっている
- むかつく
- いやだ
- なっとくいかない
- くやしい

不安

- ふあん
- こわい
- きんちょう
- とまどう
- あせる

疲労

- つかれた
- しんどい
- くるしい
- つらい
- めんどう

その他

- はずかしい
- うらやましい
- ありがたい
- ほこらしい
- すき

＋10枚程度追加

価値観35

人との関係

- 仲間
- 家族
- 信頼
- 共感
- 思いやり
- 安心
- 助け合い

自分らしさ

- 自由
- 本音
- 自分らしさ
- 個性
- 楽しさ
- 好奇心

成長

- 挑戦
- 成長
- 学び
- 達成
- 継続

承認

- 認められる
- 感謝
- 応援
- 尊敬
- 役に立つ

信念

- 正しさ
- 公平
- 誠実
- 責任
- 約束

心地よさ

- 距離感
- 調和
- バランス
- 余白

- 安定