

# 自分と他者への理解を深めたい人へ

何を大切にしていますか。何がエネルギーを与えてくれますか。何が選択を難しくしていますか。SGL Coach 個人では、自分専用のAIコーチとこうした問いを探れます。コーチは、日常で試せる具体的な行動を見つける手助けをします。

若く、進学や仕事、人間関係の選択を前にしているかもしれません。人生経験を重ね、自分の反応を理解したい、新たな方向を見つけたいと思っているかもしれません。予備知識は必要ありません。今、気になっていることから始めてください。

## 自分の人生を出発点にした対話

コーチの名前はJP2です。文字でも音声でも話せます。JP2は、状況をさまざまな角度から見るための問いを投げかけます。対話の基盤は、Jan Petrus HagbergのSGLです。SGLは、相互作用、グループ成長、リーダーシップのモデルです。

難しい話し合いに備えられます。何を楽しいと感じるかを探れます。他者といるとき、なぜ特定の役割を担うことが多いのかを考えられます。得た気づきをどう生かすかは、自分で決めます。

## 取り組めること

- **コミュニケーションと相互作用。**自分の表現の仕方や担う役割、他者への接し方を理解します。
- **選択と動機。**自分の意思決定の仕方や原動力、何を優先したのかを探ります。
- **習熟と生活のバランス。**課題と技能の関係を見つめます。何が負担になり、何が余力を生むかを考えます。
- **自分の成長。**身につけたい習慣を見つめます。状況への別の向き合い方を試します。

個人では、製品の15の対話テーマのうち8つを利用できます。これらのテーマに対応するマッピング、関連するエクササイズ動画、ハンドブックの一部を利用できます。自分の取り組みの進み具合をマップで確認できます。

## 自分に合った方法でSGLを

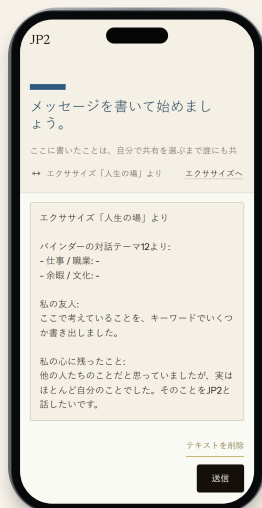
見たり聞いたりするのが好きなら、動画を見てJP2と話します。読むのが好きなら、ハンドブックでJanの文章を読めます。エクササイズの回答は、アプリに入力するか、JP2に文章で伝えます。方法はいつでも切り替えられます。JP2が内容を整理する手助けをします。

## 試してみる最初の一步

次に何を選べばよいか迷っていると、JP2に伝えてください。得意なことや興味のあること、応えようとしている期待を探ってください。そのうえで、選択をより明確にするための小さな行動を1つ選んでください。

## 自分だけの対話

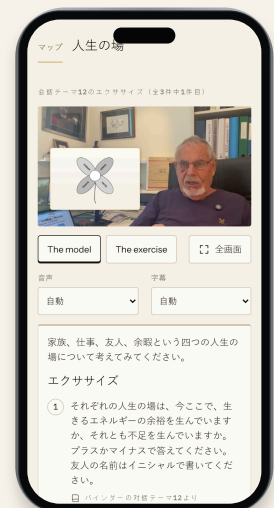
他のユーザーはJP2との対話を見ることができません。個人は、自分自身の取り組みのためのものです。15のテーマすべてを利用し、チームで気づきを共有したい場合は、チームを選んでください。



**対話**  
文字や音声でJP2と話してください。エクササイズを対話に取り入れてもかまいません。



**マップ**  
8つのテーマでの現在地を確認できます。鍵のマークは、チームで追加される内容を示します。



**エクササイズ**  
動画を見て、自分のペースで質問に答えてください。

月額€6.99または年額€69.90です。sglcoach.appで無料で試せます。

JP2はAIであり、間違えることがあります。SGL Coachは学びと振り返りのためのツールです。このサービスはセラピーや医療を提供するものではありません。

対応環境 ☐ iPhone ☐ Android ☐ Windows ☐ Mac

SGL Coach AS 企業登録番号 938 473 684 company@sglcoach.app sglcoach.com  LinkedIn  YouTube  Facebook



スキャンしてアプリを開きます