**大人とは？精神的に大人になる４つの方法**

大人になると言う事はどう言う事なのでしょう？様々な意見や価値観があるかと思いますが、私の中で最も反響した記事から４つの項目をご紹介したいと思います。

精神的に大人になる４つの方法

**１．長期的な視点を持つ**

「今、欲しい！」

、こんな子供の発言を聞いた事はございませんか？

精神面が子供な人は、短期的な思考になりがちで、成果をすぐ求め、待つ事も、努力し続ける事が出来ません。

精神的に大人になるために必要なのは長い目で物事を見る事です。

さて、長期的な視点を養う方法を一つご紹介したいと思います。

**a．プランを作りそれを一日に２回読み上げる**

成功哲学で有名なナポレオン　ヒルは、思考は現実化すると言う自らの著書で、明確な人生プランを作り、自分が叶えたい目標を自分がさも叶えたかのように、一日２回、読み上げる事を推奨しています。夢を叶えた自分の姿を思い浮かべる事で、それがモチベーションに繋がり、長期的な目標を叶えるための忍耐を育成出来るでしょう。

http://www.amazon.co.jp/dp/4877710515/ref=pd\_lpo\_sbs\_dp\_ss\_1?pf\_rd\_p=187205609&pf\_rd\_s=lpo-top-stripe&pf\_rd\_t=201&pf\_rd\_i=4877713166&pf\_rd\_m=AN1VRQENFRJN5&pf\_rd\_r=0K02YF7AHGC2FP0NDJRN

**２．感情をコントロールする**

大人とは自らの様々な感情をコントロールする事が出来て、問題を荒療治で解決しない人の事です。

例えどんなイライラするような気分だろうと、崩れたり、ふさぎ込む事をしない人が精神的に大人であると言えるでしょう。

さて、感情をコントロールする方法として１つご紹介します。

**a．ノートに書き出す**

どう言う理由で今の感情に至ったのか？などの経緯をノートに書き出しましょう。経緯を辿る事で自分の感情が動くスイッチを把握出来るようになるでしょう。

そこから、それを回避するためにはどうしたら良いか？など対処法や解決策が思いつくようになります。

http://tinybuddha.com/blog/how-to-stop-being-a-slave-to-your-emotions/

**３．謙虚になる**

精神的に大人になるとは謙虚な姿勢を持ち、謙遜が出来る人の事です。

謙虚さを持つ方法を幾つか上げますと

１．話すよりも聞く

２．間違いを認め、そこから学ぶ

３．人の手助けをする

４．人の過ちを許す

５．常に自分を高めるために努力する

６．過信しない

などがございます。

経営学に関する情報を発行している、ハーバードビジネスレビューでは、謙虚な姿勢を持つリーダーが最も効果的なリーダーと言う調査結果の記事が掲載されました。

リーダーが謙虚で、常に感謝と学ぶ姿勢を示す事により、働きやすくお互いを尊重し合える環境を形成出来ているのが効果ｍｐ要因とされています。

https://hbr.org/2015/11/we-like-leaders-who-underrate-themselves

**４．自分の言葉に責任を持つ**

あなたの周りにもいらっしゃいませんか？やると言った事をやらなかったり、約束を破り、何かと言い訳をする人。誠実さがないゆえ、何も任せる事が出来ない人。

大人になると言う事は自分が持つ責任を果たし、頼られる存在であると言う事です。自分の言葉に責任を持ち、約束した期限までに責任を果たし、何かを成し遂げられなかった時に言い訳をしない事です。

自分の言葉に責任を持てる人間は非常にレアで価値のあるスキルです。そんな人は、頼られる存在で、常にチームの一員として求められる人材になれます。

最後に、精神的に大人になると言う事は、決して自分を殺すと言う事ではなく、目標に向かって突き進む事で知らず知らず大人になる、と言う一つの見方もあるのではないでしょうか？

あなたはどう思いますか？

Call to action

もし気に入って頂けたなら、シェアやチャンネル登録、ぜひ、お願いします。