

第3回 第1の習慣 主体的である

セルフ・パラダイム

 P.74
～P.78-L.1

(P.75) 人間を人間たらしめているのは、感情でも気分でもない。思考ですらない。自分の感情や気分や思考を切り離して考えられることが、人間と動物の決定的な違いである。この自覚によって、人間は自分自身を見つめることができる。

自分をどう見ているか、自分に対する見方、いわば「セルフ・パラダイム」は、人が効果的に生きる基盤となるパラダイムだが、私たちは自覚によって、このセルフ・パラダイムさえも客観的に考察できる。

(P.75) 現代の社会通念や世論、あるいは周りの人たちが持っているパラダイム、それらはいわば社会通念の鏡である。

(P.77) これらの鏡は、人間の本質をそのまま映し出しているだろうか。これらの決定論は、単なる自己達成予言ではないだろうか。自分自身の中にある原則と一致しているだろうか。

Work1

1. 子供の頃、親や学校の先生から言われたことや、大人になってから周りの人たちに言われたことで、「自分は～だ」と思っていたことを書き出してみましょう。例) 数字に弱い、運動が苦手、絵が上手、歌がうまい など

かわいい。わがまま。自分たちから生まれた子どもが何かを成し遂げることはできない。

2. 上記で書いたことはあなたの本質をそのまま表していますか。現在はどのように自覚していますか。

可愛かったとは思うが、いまはそのかわいさはちょっと落ちた。なぜ親は自分たちをそう決めつけてしまったのか。

3. あなたの可能性が広がる、新しい「セルフ・パラダイム」を持つとしたら、それはどのような「セルフ・パラダイム」でしょうか。

何かを成し遂げるひとはそうした条件付けはあれど、量的なコントロールで突破できる。やればできる。

刺激と反応の間

 P.78-L.2
～P.91-L.5

(P.79～) 想像を絶する過酷な状況の中で、フランクルは人間だけが授かった自覚という能力を働かせ、人間の本質を支える基本的な原則を発見した。それは、刺激と反応の間には選択の自由がある、という原則である。

選択の自由の中にこそ、人間だけが授かり、人間を人間たらしめる4つの能力（自覚・想像・良心・意志）がある。自覚は、自分自身を客観的に見つめる能力だ。想像は、現実を超えた状況を頭の中に生み出す能力である。良心は、心の奥底で善悪を区別し、自分の行動を導く原則を意識し、自分の考えと行動がその原則と一致しているかどうかを判断する能力である。そして意志は、他のさまざまな影響に縛られずに、自覚に基づいて行動する能力である。

(P.81) 主体性とは、自発的に率先して行動することだけを意味するのではない。人間として、自分の人生の責任を引き受けることも意味する。私たちの行動は、周りの状況ではなく、自分自身の決定と選択の結果である。私たち人間は、感情を抑えて自らの価値観を優先させることができる。

Work2

Q. あなたが日常の中で反応的になりがちな場面はどんな場面ですか。	Q. いつもはどんな反応をしていますか。	Q. 反応的にならずに、主体的な選択をするとしたらどのような言動がとれますか。
例) 仕事が山積みな時に急な仕事を上司から依頼されたとき	例) ただ「わかりました」と言うが、心の中で「少しは仕事量を考えてよ」とつぶやいている	例) 仕事の納期を訊き、自分の現状を伝え、別の人へ頼めるかどうか提案する

言葉に耳を傾ける

 P.91-L.6
～P.95-L.12

(P.92) 反応的な人の言葉は、決定論のパラダイムから生まれる。彼らの言葉の裏にあるのは、責任の転嫁である。自分には責任がない、自分の反応を選ぶことはできないと言っているのである。

(P.94) 反応的な言葉の厄介なところは、それが自己達成予言になってしまうことだ。決定論のパラダイムに縛られている人は、自分はこういう人間だという思い込みを強くし、その思い込みを裏付ける証拠を自分でつくり上げてしまう。こうして被害者意識が増していく、感情をコントロールできず、自分の人生や運命を自分で切り開くことができなくなる。自分の不幸を他者や状況のせいにする。

Work3

反応的な言葉と主体的な言葉の違いについて、実際に声に出して理解を深めてみましょう。

1. 二人一組になり、話し手、聴き手を決めます。

2. 話し手

(ア) 来週の予定をまず反応的な言葉で表現します。

- ・ 毎週やっている掃除のようなことではなく、「A社にプレゼン」というような来週の予定、to do を3個ほど表現します。

- ・ 普段のしゃべり口調で表現してみましょう。

例)「来週はA社にプレゼンしなきゃいけないんですけどね、A社の担当者がこまかいで、考えるだけでやる気がさがるんですよ。あと、月末の報告書もあるし、B社の案件について技術との打ち合わせもあるし。もう、やること一杯で大変なんです」

(イ) 次に同じことを主体的な言葉で表現します。

- ・ 上記を主体的に変換した例

「来週はA社にプレゼンをします。A社の担当者は小さいところに気づく人なので、上司にも早めに資料を見せて準備をしようと思っています。来週は月末の報告書提出や、B社の案件についての技術との打ち合わせもあるので、今週末の金曜日は来週の計画をしっかり練るつもりです」

(ウ) 反応的な言葉と主体的な言葉で来週の予定を表現したら、どんな違いがあったか感想を言います。

3. 聴き手

反応的な言葉と主体的な言葉で来週の予定を聞いて、どんな違いを感じたか感想を言います。

4. 役割を交代して、上記2. ~ 3.を行います。

関心の輪／影響の輪



P.95-L.13
～P.110-L.1

(P.95) 自分がどのくらい主体的な人間か自覚するもうひとつの素晴らしい方法がある。自分の時間とエネルギーを何にかけているかに目を向けてみるのだ。

(P.96) 関心の輪の中に入れたことをみると、自分がコントロールできるものとできないものとかあることに気づくだろう。

(P.97) 主体的な人は影響の輪の領域に労力をかけている。自分が影響を及ぼせる物事に働きかける。

(P.97) 一方、反応的な人が労力をかけるのは影響の輪の外である。他者の弱み、周りの環境の問題点、自分にはどうにもできない状況に関心が向く。こうした事柄ばかりに意識を集中していると、人のせいにする態度、反応的な言葉、被害者意識が強くなっていく。自分が影響を及ぼせる物事をおろそかにしてしまうと、ネガティブなエネルギーが増え、その結果、影響の輪は小さくなっていく。

(P.107) 影響の輪の中でできることはいくらでもある。より良い聴き手であること、もっと愛情深い配偶者であること、もっとより良い生徒であること、もっと協調性があり献身的なスタッフであること。場合によっては心から笑って幸福であることがもっとも主体的な態度になる。

Work4

- 課題サンプルを参考にしながらあなたが気になっている課題と、その課題に関心を持っていることを書き出します。

課題サンプル／仕事がうまくいかない



関心の輪の例：

- 役員の人間関係が悪い
- 自分の営業成績
- 社内の恋愛関係
- 部下の能力の低さ
- 商品に対するクレーム
- 会社の福利厚生
- チーム内の人間関係

あなたの課題 チーム全体のレベルをもう数段階引き上げる必要がある

あなたがその課題に関心を持っていること

- .
- 自分の営業成績で引っ張れるもの**
- 部下の能力について**
- チーム内の人間関係**
- .

- 課題サンプルを参考にしながら、今度は関心の輪の中であなたがコントロールできる影響の輪の中にいることを書き出します。

課題サンプル／仕事がうまくいかない



関心の輪の例：

- 役員の人間関係が悪い
- 自分の営業成績
- 社内の恋愛関係
- 部下の能力の低さ
- 商品に対するクレーム
- 会社の福利厚生
- チーム内の人間関係

影響の輪の例：

- 自分の営業成績
- 部下の能力の低さ
- チーム内の人間関係

あなたの課題 チーム全体のレベルをもう数段階引き上げる必要がある

あなたがその課題に影響を与えられること

- 営業成績は高めることができる**
- 部下の能力はトレーニングと効果的な配置によって高めることができる**
- 修正できる**
- .

3. 上記の中でできることを一つ決め、実行します。

部下の能力を開花させる

 P.110-L.2
～P.113

主体性三十日間テスト

(P.110) 影響の輪のもっとも中心にあるのは、決意し、約束をしてそれを守る能力である。自分自身や他者に約束をし、その約束に対して誠実な態度を取ることが、私たちの主体性の本質であり、そこにもっとも明確に現れるのである。

(P.110) ここで、あなたが今すぐにでも自分の人生の主導権を握るための方法を二つ提案しよう。一つは何かを約束して、それを守ること。もう一つは、目標を立て、それを達成するために努力することだ。

(P.111) 三十日間、自分の主体性を試すテストに挑戦してみてほしい。実際にやってみて、どういう結果になるかを見るだけでいい。三十日間毎日、影響の輪の中のことだけに取り組むのである。小さな約束をして、それを守る。裁く人ではなく、光を照らす人になる。批判するのではなく、模範になる。問題をつくり出すのではなく、自らが問題を解決する一助となる。

Work5

主体性三十日間テストを実際にトライしましょう。具体的にどんなことに取り組みたいですか。

まちやさんの能力を開花させ、チームの生産性を高める

Work6

第1の習慣のPは「主体的である」ですが、それに対して必要なPCはどんなことだと思いますか。

反応を選択すること 三つの中心となる価値観

①経験（自分の身に起こること）

②創造（自分でつくり出すものの価値）

③姿勢（人生で体験することにどう「反応」するか）

今回の実践会を通じて、特に私が取り組みたいこと

反応を選択する姿勢