

第6回 相互依存のパラダイム

相互依存のパラダイム



P.253
～ P.257

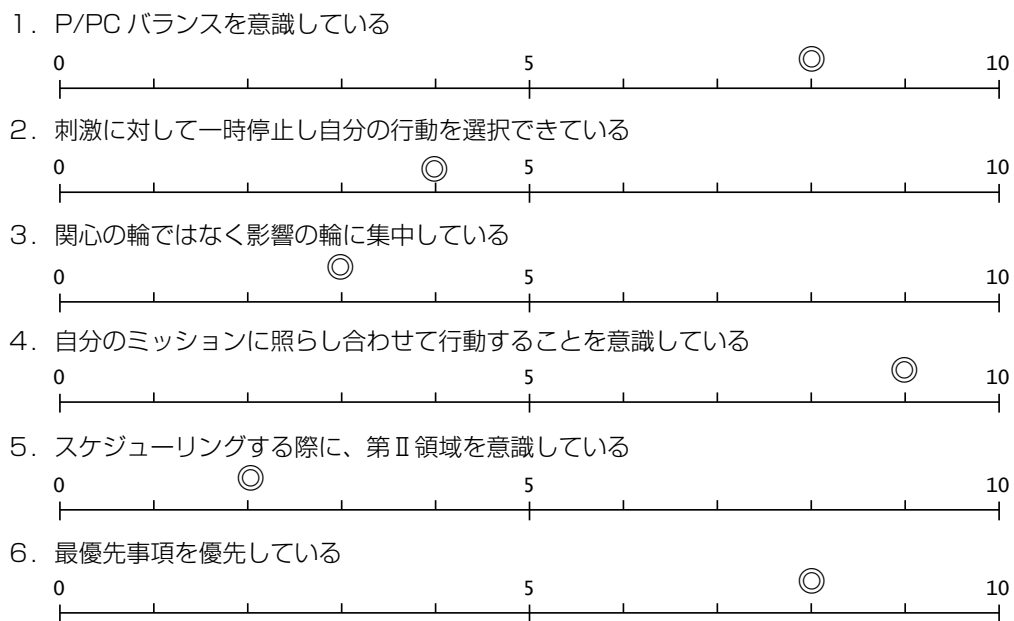
(P.253) ここからは公的成功の領域に入っていく。だがその前に、本当の意味での「自立」という土台があって初めて効果的な「相互依存」が築けるということを、心に留めておいてほしい。私的成功は公的成功に先立つ。

(P.255) 自分を律し、自制することが、他者との良好な関係を築く土台になる。

(P.256) 人間関係を深めるテクニックやスキルがあるとすれば、それは真に自立した人間から自然と出てくるものである。だから、どんな人間関係でも、まずは自分の内面に土台を築かなければならない。影響の輪の中心を揺るぎないものにし、自分の人格を磨かなくてはならない。人は自立するにつれて、主体的になり、原則を中心に置き、自分の価値観に従って行動し、人生において最優先事項を誠実に計画し実行できる。自立した人間になって初めて、相互依存の人間関係を選択できる。そして豊かで、永続的な実り多い人間関係を築くことができるのである。

Work1

第1～第3の習慣がどれくらい実践できているでしょうか？以下のスケールで見てください。



Work2

Work1 をやってどんなことに気づきましたか。改善すること、今日から取り組むことはどんなことでしょうか。

果たして最優先事項を優先できているのか。自身の役割のなかで、そのポジションが理解されているかどうか、はたまた理解されていないのではないかという疑念から言い訳まがいの想いが生まれることがある。今日から取り組むごととしては、もう少し現場との距離を調整していく。

信頼口座



P.258
～ P.261-L.13

(P.258) 人と人との関係で生まれる信頼を貯えておくことを銀行の口座にたとえて、信頼口座と呼ぶことにしよう。それは、人間関係における安心感でもある。

(P.261) 人間関係において応急処置は幻想にすぎないことを肝に銘じてほしい。人間関係は、築くにも修復するにも、時間がかかる。

(P.261) 関係を築くこと、修復することは、長い時間をかけて人間関係に投資することなのだ。

Work3

人生において大切な人間関係を仕事とプライベートで1つずつ選んでください。

【仕事】

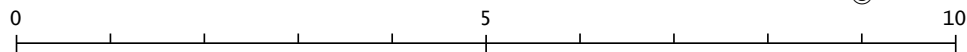
A. あなたにとって大切な人

2024/12/2

氏名 村松さんとえいこさん

(※ Work4 で A さんと表記)

その人の中にあるあなたの信頼残高 (その人はあなたをどれだけ信頼しているでしょうか?)



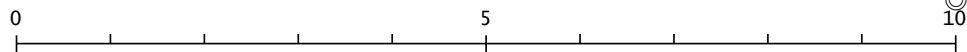
【プライベート】

B. あなたにとって大切な人

氏名 いが かいと

(※ Work4 で B さんと表記)

その人の中にあるあなたの信頼残高 (その人はあなたをどれだけ信頼しているでしょうか?)



主な六つの預け入れ



P.261-L.14
～ P.276-L.4

(P.264 ～) 信頼口座の残高を増やす六つの預け入れを紹介しよう。

- ・ **相手を理解する** 相手を本当に理解しようとする姿勢は、最も重要な預け入れである
- ・ **小さなことを気遣う** 人間関係では、小さなことが大きな意味を持つ
- ・ **約束を守る** 約束を守ることは、大きな預け入れになる
- ・ **期待を明確にする** 最初に期待を明確にすれば預け入れになる
- ・ **誠実さを示す** 誠実さは、さまざまな預け入れの基礎になる
- ・ **引き出してしまったときには心から謝る**

信頼口座から引き出してしまったときには、心から謝らなければならない

Work4

Work3のAさん、Bさんに対して、無意識のうちについやってしまっているような引き出しはどのようなことでしょうか。信頼残高を増やすために、今後どのようなことを心がけますか。

	ついやってしまっている引き出し行為	信頼残高を増やすための預け入れ行為
仕事 Aさん	ちょす・ネタにする	期待する 実績を評価する 課題を共有する
プライベート Bさん	あんまりないかな。。	毎朝必ず一緒に家を出る おはようをする 決めつけず、相手の言い分を聞く

愛の法則と人生の法則



P.276-L.5
～ P.284

(P.276) 私たちは、無条件の愛という預け入れをするとき、人生の最も基本的な法則に従って生きることを相手に促している。別の言い方をすれば、何の見返りも求めず本心から無条件で愛することによって、相手は安心感を得、心が安定する。

(P.276) 人を無条件で愛するというのは、相手がこちらの状況や制限に反応するのではなく、自分の内面から沸き起こる意欲に従って行動する自由を相手に与えることだ。

(P.281) 大勢の人々のためになる仕事をどれほど効率的にできたとしても、一人の人間との関係を築けるしっかりした人格が育っていなければ、何の意味もない。個人対個人の関係、人間関係のもっとも基本的なレベルにおいてこそ、愛と人生の法則を実践しなければならないのである。

Work5

P.277に大学の学部長夫婦と息子の事例があります。事例を基に下記の問いに答えながら、愛の法則と人生の法則について考えてみましょう。

A.

1. なぜ息子は両親に反抗していたのでしょうか。

息子は自信を思ふ気持ちよりも、その大学に入って欲しいという父親の欲求を感じ取り、その「条件付きの愛」が自分の存在価値を脅かしていると思ったから

.....

2. 両親はどのように変化していききましたか？

条件付きの愛を捨て、息子は私が望む道とは違う道を選ぶかもしれないが、それでもかまわないと覚悟を決めて息子と向き合うようにした。

.....

B.

1. あなた自身の経験を振り返ってみましょう。「その人のために」と思って取ったコミュニケーションが、実は「条件付きの愛」に基づくコミュニケーションだったと思われる経験はありますか。それはどんなことでしたか。

部活に多い。書籍にもあるように、祖父→父→兄弟と中学校の野球部に入っていたから、自分もそうしてあげたいと思って、その野球部に入ることにした。しかし、本当はサッカーがしたかったのに、父親の期待に応えたいと野球を選択したが、それがなければもうと大成したのではないかと、あの時の判断を悔やむようになった。

2. その時、より効果的な選択はあったでしょうか。

中学生になるときの選択だったので、どうかはわからない。でもちょうどJリーグ開幕を迎え盛り上がっていたタイミングでの判断だったのでとても辛かった。あのときにサッカーをできる環境に飛び込んでいたら、

3. 上記の選択をしていたら、その結果どう変わったと思いますか。相手と自分の気持ちはどう変化したでしょうか。関係性はどう変わったと思いますか。

どうなのでしょう。。関係性はもしかしたらもっとプラスにはたらき父も、今でももっと元気だったかもしれないとも。

Work6

P.282 に、「相互依存関係で成り立っている社会にあっては、Pに何か問題があるときこそ、PCを高めるチャンスだということである。信頼口座の残高を増やし、相互依存関係の生産力を大きく伸ばすチャンスなのである」とあります。あなた自身の人間関係において、Pに問題があると思われることについて考えてみましょう。

1. 人間関係でPに何か問題があると感じることはありますか。それは誰のどんな問題ですか？

プロダクション・成果に問題があるとすれば、シェフとの関係性

2. その問題をPCを高めるチャンスだと捉えるとしたら、どんなことができますか。

自分の在り方や体制を整えること

自己宣誓

今回の実践会を通じて、特に私が取り組みたいこと

私は相互依存の習慣を身につけるために、自分の話を意識的に閉じ込めて（それはnoteに書き記すなどする）相手の話にしっかりと耳を傾けるように努めます！