



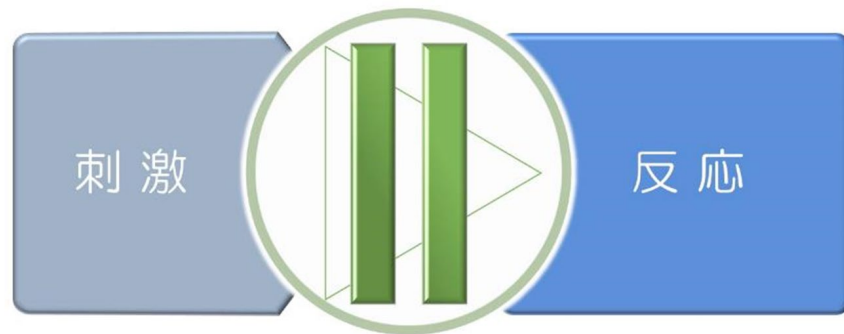
人間に備わっている4つの能力を使って主体性を発揮するコ



外部からの刺激、とくにネガティブな感情：苛立ち、怒り、悲しさ等を起こす刺激に対して、即反応（言動）すると、感情に振り回されて、望まぬ結果になってしまうことがあります。

刺激と感情に対して一時停止して、自分の言動（反応）を選択することで、自分が望む結果に向けて、大切にしたい価値観を基準に私たちは行動することができます。

「7つの習慣[®]」では、**刺激に対して一時停止して選択する**ことを**主体性の発揮**と言います。人間には一時停止して主体性を発揮するための「4つの能力」が備わっています。4つの能力を使って主体性を発揮するコツを解説します。



刺激を受けたら一時停止して、



4つの能力を使って反応を選択する

主体性を発揮するために人間に備わっている4つの能力



自覚

1. 自分の思い、気持ち、行動を見つめる力
2. 自分を客観的にとらえること



想像力

1. ものを自由に想像する力
2. 現在の状況を超えて想像すること



良心

1. もののことの良し悪しをわきまえて行動する力
2. 何が良いかを客観的に判断する



意志

1. 他人や状況に支配されず行動する力
2. 自覚、良心、想像力を使って決めたことを実際に実行する

以下の事例で、4つの力を使い、最適な反応を選択してみましょう

新人プログラマーの若松さんは、毎週1回、メンターである梅本さんとランチを一緒にさせてもらっています。最近よく話題にのぼるのが、若松さんの上司である櫻田さんのことです。

若松 「あの人、怖いんですよ。僕は嫌われちゃってると思うんですよね」

梅本 「そうかな、それは考えすぎじゃないの？」

若松 「そんなことはないです。その場の空気でわかりますもん…」

梅本 「例えば、どういう感じ？」

若松 「僕は今、顧客管理システムのアップデートの仕事をしていますんですけど、自分が書いたプログラムじゃないので、どういう設計になっているのか、分からないところが出るんですよ」

若松 「その場合、櫻田さんに質問することになりますよね。
そうすると、『ちゃんと自分で考えてから質問しろよ』とか、『前に教えたやつと
同じパターンだよ、分からないかな…』とか、いちいち返しがキツイんですよ。
なんか全否定されている感じで…。正直もう怖くて質問できないんですよ」

梅本 「なるほど、そういう感じね。それだけだと、割と普通の会話にも聞こえるけど…」

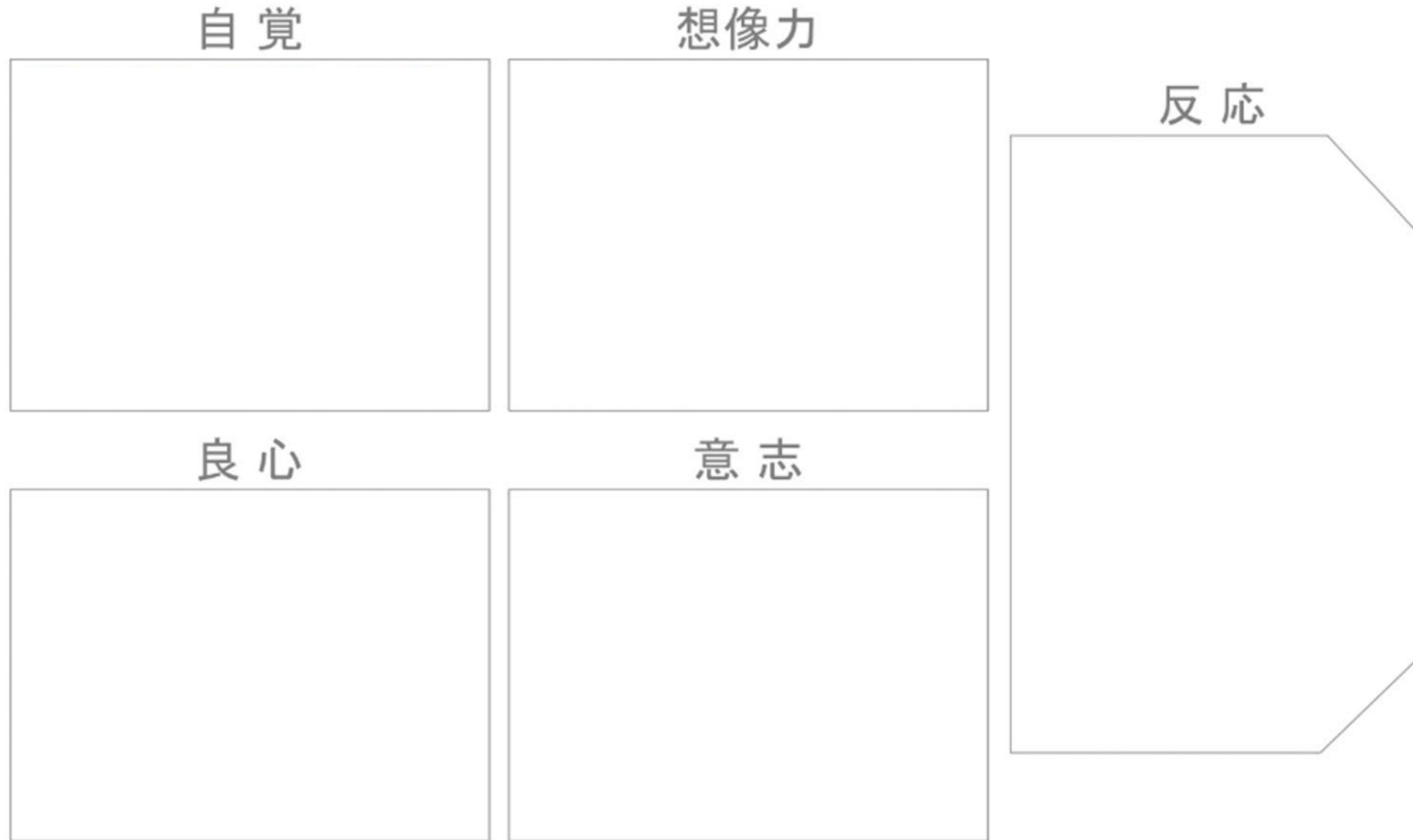
若松 「そうですか…僕はもっと効率良いプログラムに書きなおそうと一生懸命なんですけどね。
なんであそこまで言われるのか分からなくて…」

梅本 「そういう気持ち、話したことあるの？」

若松 「そんなこと言ったら、櫻田さんにどう思われるかわからないじゃないですか。
無理ですよ！」

**質問：あなたが若松さんの立場だったら、どのような対応を選択しますか？
次ページで「4つの能力」を使って考えてみてください。**

主体性を発揮するために人間に備わっている4つの能力を発揮する



(記入例)

自覚

櫻田さんの話し方が
キツイのが怖くて、過
剰に反応して萎縮して
しまっている
だから落ち着いて考
えられない

想像力

櫻田さんはもともとあ
あいう口調であって、
案外普通のことかも
しれないな。落ち着い
て考えれば仕事も理
解できるかも

反応

朝、早く出社して、
頭がフレッシュな
状態で一人でしっ
かり考えてみる
それからわからな
いところを書き出
して整理してから、
櫻田さんに質問
するようにする

良心

櫻田さんがどういうよ
りも自分自身がしっか
り結果を出すことが大
切だよな。そうすれば
櫻田さんの対応も変わ
るかもしれないし

意志

一人で冷静になって
どういう仕様が求めら
れているプログラムな
のかもう一度きちんと
見直してみよう

4つの能力を発揮するためには、まず「自覚」を働かせることがおススメです。アンガーマネジメント等でも、自分の状態を客観的に自覚する（メタ認知）が効果的だと言われます。自覚しようとすることで理性が働き、自分を一時停止させてくれます。

そのうえで、想像力や良心を働かせましょう。「相手の視点」や「感情のままに行動した結果」等を想像したり、「人としてどうあったほうが良いか？」考えてみましょう。

最後に、自分が望む結果や良心に従って、どんな反応が望ましいか、意志を働かせて思考して、勇気をもって決断しましょう。4つの能力を意識して活用するトレーニングを繰り返しましょう。自分が望む結果に向けて主体性を発揮する習慣が徐々に身に付きます！



刺激を受けたら一時停止して、



4つの能力を使って反応を選択する