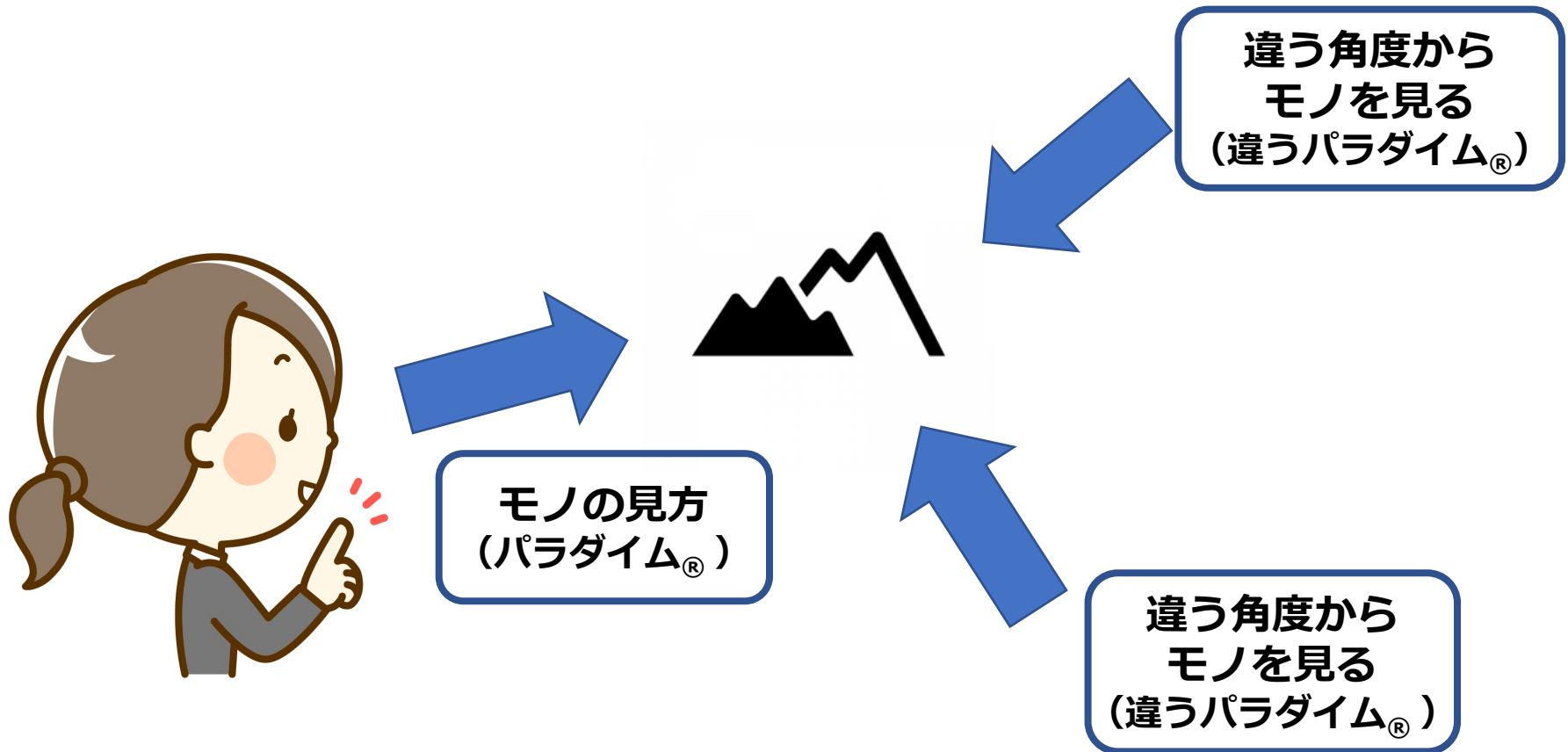


パラダイム®というのは、「モノの見方・考え方」のことであり、自分の経験や価値観が反映されます。パラダイム®は固定化されやすい特徴があり、自分では固定化されていることに気が付かない部分があります。自分のパラダイム®；固定化された見方を変えることができると、いろいろな角度からモノを考えられるようになり、可能性が広がります。



パラダイム®は自分の経験や価値観が反映されますので、“自分の癖”があります。
下記のチェックリストで、自分の癖をチェックしてみましょう。

自分は
そうは思わない

どちらかと言えば
そうかも

	ものごとを白か黒かの両極端に考えがち	
	足りない部分にとらわれていて、他の部分を見ない傾向がありがち	
	自分ができている部分に満足して、他の部分を見ない傾向がありがち	
	「どうせ…」 「しょせん…」 と割り切って考えがち	
	あらゆるものごとを自分に関連付けがち	
	否定的な判断をされたり、怒られたりすると、自分が否定されたかのように感じがち	
	ものごとを整理して考えるよりは、曖昧かつ感覚的に進めがち	
	「…すべき（すべきではない）」より「…したい（したくない）」を優先して考えがち	
	周りの人に対して、「この人は…だ」とレッテルを貼りがち	
	自分が得か損か、好きか嫌いかでものごとを判断しがち	
	チームの成果よりも、まずは個人の成果にこだわりがち	
	「だって、…だからできない、仕方ない」と済ませてしまいがち	
	自分の意見を言って嫌われるより、周りの人の意見や空気に合わせがち	
	一人で考えるよりも、誰かに正解を聞いた方が速くて効率的と思いがち	
	結果を出すより相手を傷つけないほうが大事だと思いがち	
	自分が目立つよりは、むしろ目立たない立場や振る舞いを選びがち	

チェックリストで、「どちらかと言えばそうかも」にチェックが入った場合、下記の思考を意識すると、違う見方（パラダイム[®]）が出来るかもしれません。

「自分の癖」を明確に認識するだけでも、固定化されたパラダイム[®]から抜け出しやすくなります。その時に、「解消法」となる思考パターンも併せて知っておくと、違うパラダイム[®]で物事を見やすくなるでしょう。

自分が本当に望む成果を得るために、複数の見方でモノを捉えて、よりよい判断ができるようにしましょう。

- ・ ものごとを白か黒か両極端に考えがち
⇒自分の考え逆側、またケースバイケースのことがないか考えてみる
- ・ 足りない部分にとらわれていて、他の部分を見ない傾向がありがち
⇒足りている部分がどこなのかも併せて考える
- ・ 自分ができている部分に満足して、他の部分を見ない傾向がありがち
⇒もっと上のレベルがないか？探してみる
- ・ 「どうせ…」 「しょせん…」 と割り切って考えがち
⇒「本当の自分はどうしたいのか」を真剣に考えてみる

- ・あらゆるものごとを自分に関連づけがち
⇒本当に自分に関連があるのかを、今一度考えてみる
- ・否定的な判断されたり、怒られたりすると、自分を否定されたように感じがち
⇒意見や言動を否定されたのか、人格を否定されたのかを分けて考えてみる
- ・ものごとを整理して考えるよりは、曖昧かつ感覚的に進めがち
⇒本当にその進め方で大丈夫なのか、立ち止まって考えてみる
- ・「…すべき（すべきではない）」より「…したい（したくない）」を優先して考えがち
⇒立ち止まって考え、本当に優先したほうがいいことが何かを検討する
- ・周りの人に対して、「この人は…だ」とレッテルを貼りがち
⇒自分のレッテルだけがすべてか、立ち止まって考えてみる
- ・自分が得か損か、好きか嫌いかでものごとを判断しがち
⇒本当にそうすることがベストか、優先すべきことを考えてみる
- ・チームの成果よりも、まずは個人の成果にこだわりがち
⇒チームか自分、どちらを優先するべきなのか、再度考える

- ・ 「だって、…だからできない、仕方ない」と済ませてしまいがち
⇒自分の考えが、“言い訳”になっていないかを確認する
- ・ 自分の意見を言って嫌われるより、周りの人の意見や空気に合わせがち
⇒本当に価値のある内容であれば、周りのために進言する勇気を持つ
- ・ 一人で考えるよりも、誰かに正解を聞いた方が速くて効率的と思いがち
⇒効率を重視すべきか、自分で考えてみることに価値がないか、考えてみる
- ・ 結果を出すより相手を傷つけないほうが大事だと思いがち
⇒どうすれば相手を傷つけず、かつ結果を出せるかを考えてみる
- ・ 自分が目立つよりは、むしろ目立たない立場や振る舞いを選びがち
⇒どうすることが最適なのかを考え、その場に最適な立ち振る舞いをする

