

7つの習慣 コンピテンシー・モジュール

モジュール 1：自分の態度・考え方・行動を選ぶ

わたしたちは自分の態度・考え方・行動に責任を持たなければならないと同時に、いつでも自分の態度・考え方・行動を選択する自由を持っています。



目的：あなたは行動する前に考えていますか？ もしそうなら、あなたは少数派と言えます。このモジュールでは、「刺激」を受けてからそれに「反応」するまでのステップを活かして、自分の態度・考え方・行動を選択する方法について学びます。このモジュールで紹介している「6ステップのチェック・リスト」を活用すれば、状況に流されることなく、主体的に判断できるようになるでしょう。そして、あなたの主体性と自制心の強化につながることになるでしょう。

「人からすべてのものを奪うことができる。最後の自由以外は、
それはどんな状況におかれても自分の態度、
自分の道を選択する自由である。」
——ビクター・フランクル

【課題】

あなたは同僚とのいらだたしいやり取りの中で、言いようのないストレスを感じています。そして、この不愉快な会話をどのように終わらせてよいかわかりません。まったく建設的な話し合いではないと思いつつ、どうすることもできません。文句の一つも言いたくなってきました。

【コンセプト】

わたしたちは、ある状況に直面して、とっさに否定的な態度・考え方・行動を取ることがよくあります。まるで、その状況に対する条件反射として否定的な反応が起こるように見えます。

しかし、最近の心理学や精神医学の成果によると、人間の感情や行動は、決して、刺激に対する条件反射として現れてくるわけではありません。刺激が意味するところを解釈し、刺激に対する反応を選択するステップが、必ず間に入っているのです。ただ、本人の性格や過去の経験を通して、刺激と反応のパターンが固定化しているために、条件反射のように見えるだけなのです。この原理を応用して、固定化した刺激と反応の関係を意識的に変化させていくことで感情傾向を改善する心理療法も実践されて、成果を上げています。

このモジュールでは、反射的に否定的な対応をしたくなるような状況でも、自分の価値観や目的に従った合理的な選択を可能にする「6ステップのチェック・リスト」を学びます。

次の6つのステップに沿ってセルフ・チェックすることで、否定的な刺激を受けてから反応するまでのステップをコントロールすることができます。

7つの習慣 コンピテンシー・モジュール

ステップ1：評価する

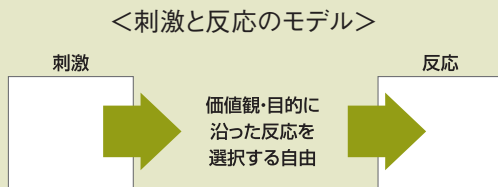
状況がどの程度重要であるか、1から5までの5段階評価をつけてみます。急いでいるときに、コピーの前に長い列ができているような場合は「1」か「2」でしょう。しかし、プロジェクトの成否を左右するような予算に関わることであれば、重要度は「4」か「5」となるでしょう。

ステップ2：確認する

反射的に現れた自分の感情を確認します。否定的な刺激に対して起こる感情の例としては、怒り、あきらめ、動揺、敵意などがあります。

ステップ3：イメージする

このページの「刺激と反応のモデル」をイメージします。固定的・反射的な反応に対して、いったん立ち止まって、自分の価値観や目的に沿った選択が可能であることを思い出します。



ステップ4：考える

主体的な反応とは何かについて考えます。主体的に反応するには、あなたの私生活や仕事上での価値観や目的に合致した反応を選択する必要があります。

ステップ5：実行か撤退か

主体的な反応について考えたので、それを実行するか撤退するかを決めます。

5段階評価で重要でない事項に関しては、主体的な反応に打って出るよりも、あまり悩まずにおこう、と自分自身を納得させればすむかもしれません。反対に、高いスコアがつくような重大な事柄なのに適切な主体的な対応が思い浮かばない場合には、もめないように上手にその場から「撤退」し、落ち着いて、主体的な対応を考えなおすことにします。

ステップ6：振り返る

どの程度主体的に反応できたかについて、自分自身の行動を振り返ります。

【ケーススタディ】

状況を見極めて対応するには、次の事例を参照してください。

あなたはスタッフミーティングで、マネージャーから、事務用品の経費が底をついたことを知らされました。新たに事務用品を購入するには2ヵ月待たなければなりません。社員は残りの事務用品の使用にマネージャーの許可を取る必要があります。

7つの習慣 コンピテンシー・モジュール

あなたが置かれた状況の概略：事務用品用経費が底をついたことにより、報告書製本用の予算が削減され、期限内に業務を遂行できるかどうかかわからない。

主要な関係者：マネージャー

「6ステップのチェック・リスト」	あなたの反応
重要度を評価する	重要なプレゼンテーションを控えており、膨大な量の報告書を印刷し、製本しなければならない。今回のことでこの仕事が遂行できなくなると心配だ。重要度は5段階評価で「4」。
反射的に現れた感情を確認する	とてもストレスを感じ、怒りを覚えている。マネージャーが私をこのプロジェクトの担当にしたのだから、私が事務用品を必要としていることはわかっているはずだ。注意しないと、自分のキャリアに傷がつくような言動をしまいそうだ。
「刺激と反応」のモデルをイメージする	そうだ、大きく深呼吸をしよう。どう反応するかを選択するのは私だ。反応的になるかわりに、プロとして振舞うことで自分にとってベストな結果に導くよう反応しよう。
主体的反応について考える	今日中にマネージャーにアポイントをとって、事務用品が十分に使えない状況の中でどのようにプロジェクトを進めたらよいか相談しよう。自分はプロであり、落ち着いて対応すれば、マネージャーは私を助けてくれるだろう。