

より柔軟的な思考を持つための実践的方法

11月に入りました。今月号では、自身の内面を深く知り、より柔軟的な思考を持てるようにするための方法について紹介いたします。

◎より柔軟的な思考を持つための方法…

『認知の4点セット』を用いることで、自分の内面を多面的に深掘りし、柔軟的な思考を持つことができます。事実や経験に対する自分の判断や意見を、意見・経験・感情・価値観に切り分けて可視化してみます。

★認知の4点セット★

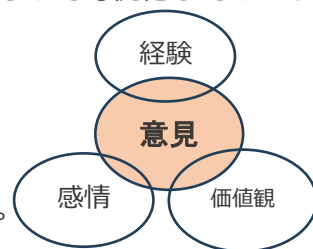
意見：あなたの意見はなんですか。

経験：その意見の背景にはどのような経験がありますか。

感情：その経験にはどのような感情が紐づいていますか。

価値観：意見、経験、感情を俯瞰して、大切なことは何ですか。

このように掘り下げることで、自分の内面を客観的に捉えて考えることが可能です。



◎事例を用いた実践編…

認知の4点セットで切り分けることは、特に自分とは異なる意見に遭遇した際に有効的です。実際に例をあげて紹介していきます。例) 動物のいない動物園を作りたいという意見があった場合。

意見：動物のいない動物園はありえない。

経験：遠足や休みの日に家族と動物園に出かけて楽しい思い出がある。

感情：楽しい、わくわく

価値観：新しい知識や経験を持つ

このようにみていくことで、相手と自分の意見が異なる理由を客観的に捉えることができます。私達は自分とは違う意見に対しネガティブな感情を持ちやすいですが、認知の4点セットを用いることで、**相手の考えと自分の考えを切り離して捉えることができます**。異なる意見や対話は、学びの宝庫であり、独創的なアイデアを生み出す言動力にもなります。自分の知らない世界を旅するように楽しみましょう。

今月号では、より柔軟な思考を持つための実践的方法を紹介いたしました。ぜひご活用ください。

イライラした時の対処法



日々の仕事やプライベートにおいて、イライラする出来事があって、それに捉われて頭の中がいっぱいになってしまい、何も集中できなくなるようなことがあるかもしれません。そんなときに役立つ方法を紹介します。

●イライラすることがあった



●目の前にある何かに目を向ける…
例) スマホ、パソコン、本、ペン、ノートなど、何でもOK

●それらに意識を集中させて、観察をし、色や形はどんなものか見てみる…
今まで気づかなかった発見がある！

●意識が今ここに向き、余計なことを考えなくなります。



上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00
土曜 10:00~17:00



0120-779-551

◆対面・オンライン面談

*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

面談予約はこちら



reservation_hn@humaneeds.co.jp