# 自分の特性を活かし人生を変える羅針盤
[Since 2022.11.9]

- 自分の特性を知る
  - あなたの特性（タイプ）はなんでしたか?
    - 勇者
      - 立の星
      - 人を集めるのが得意
    - 戦士
      - 官の星
      - 仲間を守る時に力を発揮する
    - 賢者
      - 修の星
      - 学び教えるのが得意
    - 商人
      - 財の星
      - 感情抜きで商売が得意
    - 遊び人
      - 創の星
      - 感覚派でデータが苦手
  - 生まれ持った性質・才能
    - 自分の生まれ持った性質・才能は分かりましたか?
    - 大事なのは自分の性質・才能を認識することです
  - サブの才能
    - 自分の生まれ持ったサブの性質・才能は分かりましたか?
    - 大事なのは自分の性質・才能を認識して使い分けることです
  - 才能の使い分け
    - なぜ才能を使い分ける必要があるのか?
      - 一度に色々なことをやり過ぎると人はパニックを起こします
      - 1つ1つの才能を開花させながら進むのが理想と言うこと!
        - 石の上にも３年
        - （「石の上にじっと3年も座っていれば、石も暖まる」ということから）
          どんなに辛くても辛抱していれば、やがて、何らかの変化があって、好転の芽が出てくると言うこと。
- 自己認識力とは
  - 自己認識とは「自分を分析する力」のこと
    - 自己認識力について研究をしている組織心理学者のターシャ・ユーリック氏によると、自分は自己認識ができていると考えているビジネスパーソンは95%にものぼるそうです
      - ただし、しっかりと調査していくと、正しく自己認識力ができている人は10%～15%しかいませんでした
    - 自分を分析するというのは、大きく2通りに分けることができます
      - １つ目:
        自分の内面世界を観察すること
        - 内面世界には、「自分の価値観」「思考」「感情」「情熱」「願望」や、セルフイメージを形成する「短所」「長所」などがあり、これらは「内面的自己認識」と呼ばれています
      - ２つ目:
        自分自身で見る自分と「他人」が見る自分がどれだけ違うのかを把握すること
        - こちらは「外面的自己認識」と呼ばれています
      - 自己認識力が高い人
        - 上記の2通りの自己分析がバランス良くできている
      - 認識力が低い人
        - 逆に自己認識力が低い人は上記の2通りがバランス良くできていない状態となります
        - 「自分のパフォーマンスになぜか納得がいかない」
        - 「職場の人間関係がなぜか上手くいかない」
          - こうした悩みを抱えているのであれば、もしかするとそれは、「自己認識力」が低いからかもしれません
  - 自己分析のバランス
    - 内面的自己認識力は高く、外面的自己認識力が低い
      - こちらは頻繁に「内省（ないせい）」を行っているので、自分にはどのような能力があり、何を目標にしているのかが明確になっています。
      - しかし、他者からはどう見えるのかというように自分の見方を変えてみたり、他者の意見をとり入れることが苦手なために、成長や成果が限定的で、さらに人間関係が損なわれたりします。
    - 内面的自己認識力が低く、外面的自己認識力は高い
      - こちらは他者からこう見られたい、こう見られているはずという意識が高い状態
      - 周囲からの視線や評判に敏感です
      - ただ、周囲を意識し過ぎるあまりに、自分のことがおろそかになりがちで、自分の目標の達成や成功に繋がらないような行動を選択してしまう傾向があります
    - 内面的自己認識力も、外面的自己認識力も低い
      - 自分にはどのような能力があるのか、目標が何であるのか、周囲からどう評価されているのかがまったくわかっていない状態
      - 認識と現実のギャップが大きいので、自分で思っているようなパフォーマンスが発揮できません
      - さらに周囲に耳を貸さずに自分本位のため、人間関係も行き詰まっていきます
    - 内面的自己認識力も、外面的自己認識力も高い
      - 自分にはどのような能力があり、何が目標なのかをしっかりと把握しています
      - 他者の見方や意見を重要視し、積極的に求めていくことができます
      - 自分自身への認識と、周囲や部下からの認識に差が少ないので、共感できる点が多く生まれ、信頼に繋がります。
        部下はそんなリーダーに高い満足を覚えることができます
      - とても良好な人間関係を構築することができます
      - 自分自身を正しく認識しているというのは、マネジメントにとってとても重要な能力であり、コミュニケーション力や周囲や部下との関係構築、責任感や判断力、仕事上で発揮できるパフォーマンスに大きな影響を与えます
      - 会社の収益の向上に貢献できますので、昇進もしやすいですし、有能なリーダーとして活躍していくことができます
      - 正しく自己認識できる人材は、これからの時代を切り拓いていくとても貴重な存在であるといえます
- 自己認識力を高める方法
  - 正しい自己認識の妨げになるものを理解する
    - 謙虚過ぎるのはNG
      - 日本人としての美徳でもありますが、中国の孔子（こうし）の言葉に「過ぎたるは猶及（なおおよ）ばざるが如し」という言葉があります
        - 何事でもやりすぎることは、やり足りないことと同じようによくない
        - 謙虚過ぎると、自分の能力を過小評価してしまい、正しい認識ができなくなってしまいます
    - 正しく自己認識するためには
      - 謙虚過ぎてもいけませんし、プライドが高くなり過ぎてもいけない
  - 厳しいフィードバックを求める姿勢
    - 厳しい指摘やアドバイスは、わずらわしく感じるものかもしれませんが、それが本当にあなたのためを思っての言葉であれば、とても貴重なものなのです
    - 喜べるような評価のフィードバックもあれば、手厳しいフィードバックもあります。
      相手が強い権力を持っている場合、キャリアを損なうリスクがありますので率直には伝えにくい
      - 建設的なフィードバックが伝わらない状態が続くと、リーダーの自己認識力は低下していくことになります
        - つまり、「どういう地位にいても常に周囲に対し、正当なフィードバックを求める姿勢」が重要と言うことです
  - 間違った内省（ないせい）の方法を理解する
    - 自分自身と向き合うには「内省」が必要不可欠
    - 自分にはどんな目標があり、自分がどんな感情を抱き、どんな行動をし、どんな成果を出しているのかということを常に見つめていかなければなりません
      - しかし、内省をする人の多くが、逆に自己認識力が低くなり、充実した生活を送れていない傾向がある
        - 内省のやり方を間違えると、どんどんネガティブな方向に向いていく
        - 自己認識をするために内省を行う場合は、相手の厳しい言葉に「なぜ」と問わないことがポイント（謙虚に受け止める）
  - 何をすべきかを問う内省（ないせい）
    - 過去ではなく、未来に向けて今の自分であれば「何ができるのか」を考える
      - 「なぜ」を問わない代わりに、「何をすべきか」を追及する
      - 嫌だという自分の気持ちを受け止めつつも、原因をあれこれ考えないで、目標に近づくためにどうするのが最善かを考える
        - それが、効率良く自分を成長させることのできる方法
        - 原因ではなく、今の自分の環境や能力で問題を改善できる方法を考えていくことが、前向きな自己認識力の高め方になります
- 自分の特性を人生に活かす
  - 自分の特性や才能を理解して認識すること!
    - 結局はこれが大事!
    - その為には日頃からの正しい内省（ないせい）が必要ということ!
    - あなたには、あなたのことを本気で思って厳しい事を言ってくれる人はいますか?
      - 僕は時に厳しいことも言いますが、仲間の事を思い未来の事を見据えて言葉をかけさせて頂いています
      - ぜひ謙虚に相手の言葉を受け取り、これからも成長し続けていきましょう!
        - もし本気で成長したいのであれば本鑑定を受けてみて下さい

Presented with xmind