

改めまして、松岡です。

本日は、第3回お役立ち音声の、
補足講義をお届けします。

第3回のテーマは「自分の特性を把握せよ」

これまた、理想を実現していく上で、絶対に外せないテーマをお届けしました。

お役立ち音声の中では使っていない単語ですが、以前お話したことのある【ギフト】に関連する内容となっています。

今回の音声の中でもお伝えしましたが、世の中の殆どの人たちは、自分のことを知っているようで知りません。

また、もっと正確に言えば「自分のことを深く知らない」と自覚している人も、そもそも疑問に思う人すら少ないように感じます。

良くて「自分のことを知っているつもり」になっているケースが殆どです。（本当に自分のことを深く知っている人は、特性を活かしながら理想に近い一定の成果を掴んでいるものです）

現時点で、理想に近しい成果、一定の結果を掴めていないと自分で思う場合は、

**自分は、自分の特性をそこまで知らないのかもしれない。
表面上は知っているが、まだ深くは知らないのだ。**

という気持ちで、日々、自己探究するくらいが丁度良いかと思います。

というのも【自分を深く知らない】ということは【自分をコントロールすることができない】ということと同義で、それは理想を実現していく上で大きなハンディキャップとなるからです。

自分の意思で、自分を完全にコントロールできるレベルの深い理解というのは、強く意識しても、一朝一夕では成し遂げられません。

ですので、早めに取り組む為にも「まずは、自分を深く知ろう」という内容をこのタイミングでお届けしました。

お役立ち音声では、自分を知る事の重要性に重点を置いてお伝えしましたが、自分を知ることは**【理想に向けて自分をコントロールする為の前提条件】**です。

また、自分の活かすべき特性、自らの勝ちパターンに直接的に影響する特性【ギフト】を知る上でも、まず良くも悪くも自分を知ることが大前提となってきます。

自分で【良い】と思うところも【悪い】と思うところも全て、深く知ることから始めましょう。

自らを深く知ることには沢山のメリットがあって、その1つが通常は理想実現を阻害する【本能的な反応】すら味方につけられるというものがあります。

ご存知の通り、世の中の大多数の人達は【反応】によって人生を終えるわけですが、それは安楽だからであって、自動操縦だからです。

そこで考えていただきたいのですが、自動操縦モードの時でも理想実現に繋がっていくとしたらどうでしょうか？これほど嬉しいことはないと思います。

自分を深く知れば、どのような条件でどのような環境に自分をけば、理想を実現するために【反応】で動くかわかるようになります。つまりは、潜在意識と顕在意識、どちらも味方につけられるわけです。

そうなれば、きっと気持ちも楽だと思いますし、理想を実現するまでのスピードも格段に早くなるものです。

今から 2400 年以上も昔、古代ギリシャの哲学者プラトンが

最初で最高の勝利とは、 自分自身を征服することである。

という言葉を残しましたが、古代から理想の実現方法は変わりません。

自分の特性、自分の欲、自分の資質、自分が成果を掴める勝ちパターンを知り、人には言えない自分の欲望まで理解し、全て受け入れて、コントロールして、自分を幸福へと導く指示を出す。基本戦略はこれだけです。

この資本主義ルールで動いている社会で、自分がどんな特徴を持ったキャラクターなのかを知るところからはじめましょう。そこから、自分の理想に向けて、自分をコントロールする方法を見つけ出しましょう。

深い自己分析をして、自己理解をしようとするだけで、随分と有利になるものです。というのも、資本主義は競争によって成り立っていることを前提として、世の中の大半の方々を見渡した時、

- ・そもそも自己探究をしない人
- ・知っていると勘違いしている人
- ・なんとなくは分かっているけど、受け入れていない人
- ・知ったは良いが、開き直り、コントロールできない人

で溢れているのです。

そんな中【自分の取り扱い方】を深いレベルで探究している人は、長期的に見た時、圧倒的に有利となります。

ハッキリと断言しますが、自分の理解ができていない人は、短期的にいくら成功できたとしても、すぐに落ちぶれてしまいます。

自分の勝ちパターン、自分の負けパターン、自分の元来の性格、自分の欲望、自分と相性が良い人などなど、知れば知るほど成功確率は上がり、得られる成果も上がり、高水準で経済状況を安定させることができます。

人は何かを学ぶ時、外に目を向け、新たなものを知ろうと頑張りますが、多くのケースにおいて、問題の答えは自分の内側にあるものです。

少し自分語りになってしまいますが、私も昔は自らを深く探究しようとせず、外にばかり目を向けていた時期がありました。

「知識を増やした分、沢山儲けられる！」

なんてことを、考えていたのです。

いくら知識を増やしたところで、その知識を自分に合った形で活かし、現実世界に活用できなければ、ただのノウハウコレクターになってしまふという構造に、気がついていない時期があったのです。

振り返って話すのは少し恥ずかしいのですが、それで知識がある自分は凄いんだとすら思っていたのです。

ただ、知識は増えても活用できないわけですから、当然、自分が思ったような成果を得られることはなく、自己探究の重要性に気がついていなかったので「もっと知識が必要なんだ！」と、当然の如く、色々な勉強をしていたのですが、そんな中、中国春秋時代の哲学者、老子の言葉

人を知るものは智なり、

自らを知るものは明なり。

という言葉に出会いました。

この言葉を簡単に説明すれば、

人（外）を知ることは大切だが、 自ら（内）を知ることはより大切だ。

というシンプルな意味で、とてもわかりやすく、一見当たり前のようにすら感じますが、当時の私はショックを受けました。

ショックを受けた理由は、それまで、自分の内面を深く探求しようなんて思いもしなかった愚かさに気がつくと同時に、老子の言っていることが正しいと直感的に確信したからです。

その確信を得る以前から疑問に思っていたのですが、本当に、知識を詰め込んで人生が豊かになるのであれば、東京大学や京都大学に行った人々は全員、私よりも豊かな生活をしていなければおかしいのです。

私よりも知識がある人間は、私よりも自由で、
私よりも金銭的に豊かで、知識を詰め込んだ分、
自分の理想を叶えられているはずです。

しかし、当時の私の経済レベルですら、現実を見た時、そんなことは一切ありませんでした。

東京大学の理科三類を卒業していても、人生に不満を持ち、金銭的に困っている方もいれば、京都大学に行って自殺という選択をしてしまう方もいました。

なぜ、このようなことが起こるのか？

それは多くの人が、自分の外の情報や知識、誰かが示したノウハウばかりを重要視して、自分自身に対して無知だからだと、私は考えています。

少し構造が複雑なので詳細は割愛しますが、自分の外側にある知識ばかりに固執してしまうのは、別の側面から言えば、

「今、良い知識や良いノウハウがないから、私はこのレベルなのだ。」
「良い人に出会えていないから、私はこのレベルなのだ。」

→新たな知識の獲得へ移行

という形になってしまっていることを、生き方そのもので証明しているようなものだと当時の私は思いました。それは同時に、他者責任にしているとも言えると思いました。

以前お伝えしたので、既にご存知の通りかと思いますが、重要なのは、何をやるかよりも、誰がやるか。その【誰が】を言い換えると【どんな思考を持っている人がやるのか】です。

更に、これを深掘りすれば、

どんな個性、どんな特性を持った人が、
どんな思考を持っているのか。

となります。

ですので、洗練された思考を得ると同時に、
自分自身を知る必要があるわけです。

私がそれに気がついたきっかけは、前述の通り、老子の言葉でした。

また、これは老子曰くになりますが、智は一定の努力によって得られる
もの。明は、よほど鍛錬を積まなければ得られないと言います。

深い探究を行う前の段階においては、これを意外に思われるかもしれません、殆どの方にとって、私もこれは事実だと思います。

例えば、人間全体を見た時 【他者の短所を見つけ、指摘できる人】 は多くいます。しかし、自分自身の短所を見つけ、その短所を受け入れた上で、上手にコントロールするのは難しいもの。

そもそも、短所に対する判断も、自分の事となると判断は極めて甘くなるものです。

では、自らを知るにはどうすれば良いかと言うと、基本姿勢は 【自分は何も知らないんだ】 という謙虚な姿勢を持つこと。 【短所を知り、活かすことが必要なんだ】 ということを知ること。

批判的なフィードバックを含め、信頼できる人の話に耳を傾け、助言として受け止める器量をもつこと。感情的に反応しないこと。

最初からは無理ですが、智と明どちらも手にいれる事によって、ブレることのない思考と意志が実現し、自分を理想に向けてコントロールすることが出来るということを、是非、覚えておいてください。

老子だけでなく、このことは多くの先人達が歴史を超えて我々に教えてくれています。有名どころでいえば、中国の兵法書の決定版となる【孫子の兵法】を書いた孫子も、

彼を知り、己を知れば、 百戦危うからず

という言葉を残しています。

この言葉は、本質的には、
老子と同じことを言っています。

また、更に言えば、

この孫子の言葉の逆を読み解いた時、

彼を知っているが、 己を知らなければ、 一戦ですら危うい

ということが分かります。

ですので、一緒に己を知っていきましょう。

とはいえ、

「己を知るって どうすればいいの？」

というメンバーも多いかと思いますので、自らを知るきっかけとして、自己探求の為の質問をご用意しました。

1つ1つ質問に答えていくことによって、自分の特性、内面に迫れる質問となっていますので、是非、ご活用ください。



自己探求質問



【Question. 1】

どのような状況だと最も集中できますか？

<回答する意味>

自分が最も生産的になれる環境や状況、条件を特定します。

<活用法>

ここで分かった条件を整え、効率的な状況を作り出すことで、ビジネスの取り組みも学習も、最大のパフォーマンスを意図的に引き出すことができるようになります。また、継続的な取り組みに活用できます。

例：

<精神的条件>

追い込まれた状況、余裕のある状況、好きなこと、嫌いなこと、最初に難しいことをやる、最初に簡単なことをやる、管理してもらっている状況、管理されていない状況等

<物理的条件>

時間帯（朝か深夜か）デスク（立つ座る）状況（クラシック流すか無音か）場所（自宅かカフェか）どういった人数（1人か皆で取り組むか）等

【Question. 2】

過去に成功した時、上手くいった時、どんな戦略を使いましたか？またそれはどんな状況でしたか？

<回答する意味>

過去の成功体験から、自分に向いている効果的な戦略や、成功に繋がる条件を特定します。ビジネスに限らず、幼少期まで振り返って自分の勝ちパターンを出しましょう。(本質的な勝ちパターンは基本的に変わりません)

<活用法>

ここで特定できた戦略と条件を、今後の取り組みに応用し、成功確率を高めることができます。

=====

【Question. 3】

何があなたをやる気にさせますか？(過去、何を理由にやる気を出して取り組めましたか？)

=====

<回答する意味>

自分がやる気になれる理由を特定できます。

<活用法>

内発的または外発的な動機づけを意識して、長期的な努力を促進する為に活用することができます。自分がやる気になれるものを計画の中に取り込みましょう。

=====

【Question. 4】

挫折を感じたとき、どのように自分自身を励ましますか？

=====

<回答する意味>

困難な状況を乗り越える時の、個人的な対処法を特定できます。

<活用法>

理想実現までに、必ず訪れる挫折感を克服するのに活用できます。

=====

【Question. 5】

あなたを最も情熱的にさせる活動は何ですか？

=====

<回答する意味>

個人の情熱や興味を特定できます。

<活用法>

ここで特定した内容を日々のルーティンに組み込んで情熱を維持したり、本質的には、どこに情熱を持っているかを知り、日々の取り組みに活用できます。

=====

【Question. 6】

どんな事にやりがいを感じますか？

=====

<回答する意味>

自己満足させられることや活動、やりがいを感じられる要素を特定できます。

<活用法>

やりがいを感じる要素を他の活動にも適用し、取り組む情熱の向上に活用できます。

=====

【Question. 7】

自分自身に最も自信を感じる時はいつですか？

=====

<回答する意味>

自分で自分を認められる部分、自信が高まる状況や活動を特定できます。

<活用法>

気持ちが落ち込んだ時、自信を高める状況を意識的に作り出し、やる気を引き出すのに活用できます。

=====

【Question. 8】

目標を達成したときに、

どのような報酬があれば、

自分を喜ばせることができますか？

[※注意※] お金という答えはやめましょう。

<回答する意味>

お金を使った先の体験や物質、自分が何のために本気で頑張れるのかを特定できます。

<活用法>

本気で理想実現したいと考えて行動する上で報酬として活用できます。
(実物を見に行ったりして、臨場感を高めるとより効果が高い)

【Question. 9】

過去に大きな成果が上がった学習方法は何ですか？

<回答する意味>

自分に合った効果的な学習方法を特定できます。

<活用法>

過去の成功体験を基に、今後の学習方法に活用することができます。

【Question. 10】

新しい情報を学ぶ際、どのような取り組み方が成果に繋がりやすかったですか？

<回答する意味>

自分にとって有効な記憶術や学習方法を特定できます。

<活用法>

自分に合った効率的な学習に活用できます。

例

- ・インプットしたら誰かにアウトプットする
- ・何度も書いて覚える / 声に出して読む
- ・一気に詰め込む / 1日5分でも繰り返し学習する
- ・視覚優位か聴覚優位か（音声と活字どちらが理解しやすいか）等

【Question. 1 1】

学習する際にどのような障害に直面することが多く、過去、それをどのように克服しましたか？

<回答する意味>

学習する上での困難と対処法を特定できます。

<活用法>

困難に対処する具体的な戦略を立てることができ、学習の継続に活用できます。

例

- ・学習しようと思ってから実際に取り掛かるまでに時間がかかる→ノートを開くなどまず形を作る
- ・途中で眠くなる→素直に30分寝て起きる
- ・継続できない→そもそも時間がかかるものとして長期スパンで考える
- ・飽きた→楽しめそうな学び方をYouTubeで探す

【Question. 1 2】

ストレスを感じるとき、自分はどのような反応を示しますか？また、それを解消するための方法はなんですか？

<回答する意味>

自分がストレスを感じている時をリアルタイムで特定でき、ストレス解消の方法を特定できます。

<活用法>

ストレスマネジメントのための戦略を立てたり、厳しい状況下でも効果的に自分の能力を発揮させるのに活用できます。

=====

【Question. 1 3】

これまでとは異なる状況に直面した時、どのように感じることが多いですか？（興奮する、心配する、好奇心を持つなど）

=====

<回答する意味>

状況変化に対する自分の基本特性を特定できます。

<活用法>

基本特性を知り、必要な姿勢を知る事で、取り組み姿勢のギャップを埋めるのに活用できます。

=====

【Question. 1 4】

チームで動く時、どのような貢献ができると自分でも満足しますか？

=====

<回答する意味>

自分自身が他者との関わりの中で、どのような役割を求めているのか特定できます。

<活用法>

自分が満足できる役割と、現実の役割とのギャップを認識するのに活用できます。

=====

【Question. 1 5】

どのような状況で他人から褒められることが多いですか？

=====

<回答する意味>

他者が認識するあなたの強みを特定できます。

<活用法>

他者から褒められることは、任せてもらいやすかったり、自然とできることが多いので、多くのケースで取り組み全体を通して活用できます。

=====

【Question. 1 6】

仕事や日常生活で自信を感じる瞬間はいつですか？

=====

<回答する意味>

自分の能力で自己肯定感を感じられる領域を特定できます。

<活用法>

得意なことや向いている役割の特定するのに活用できます。

=====

【Question. 1 7】

他人と比べて、自分が優れていると感じる点は何ですか？

=====

<回答する意味>

自分が認識している能力や才能を特定できます。

<活用法>

自分自身が認識する優れている点と、他者評価を比較して、自分の認識が正しいかどうかを確認するのに活用できます。

=====

【Question. 1 8】

他人と比べて、自分が異なっていると感じる点は何ですか？

[※注意※] 優れていると感じる部分も、劣っていると感じる部分も、客觀性をもってしつかり書き出しましょう。

=====

<回答する意味>

自分の能力やギフトを特定する材料になります。

<活用法>

競争するのではなく、違いで勝負できる領域を特定し、伸ばすべき部分を認識するのに活用できます

=====

【Question. 1 9】

日常生活や仕事で避けがちなことは何ですか？

=====

<回答する意味>

自分の苦手なことや不安を特定できます。

<活用法>

これらの領域に対する改善策を考えるのに活用できます。

例

団体行動、人と話すこと、パソコンを使うこと、経験したことのない業務、外に出ること、責任が重いもの、などなど

=====

【Question. 2 0】

自分の力では解決（及び達成）できず、他者の助けが必要だと感じる状況は、どのような時ですか？

【※注意※】 難しく考えず、普段助けてほしいなと感じたこと全てを書き出して、全てに共通することを考えてみましょう。

=====

<回答する意味>

自分が伸ばすべき部分、他者から手助けを受けるべき部分を特定できます。

<活用法>

発生してくる困難の対応策を考えるのに活用できます。

=====

【Question. 2 1】

自分自身で改善が必要だと感じる点は何ですか？

<回答する意味>

自分が自分でダメだと思っている部分を特定できます。

<活用法>

目標達成を行う上で、本当に改善が必要なのかどうか、本当にダメな部分なのかを考えるのに活用できます。

=====

【Question. 2 2】

過去に失敗したと感じる経験は、どのようなものでしたか？

=====

<回答する意味>
自分が失敗だと定義する経験や条件（本当に失敗かどうかは別として）を特定できます。

<活用法>
そもそも [失敗はない] という立場から見て、自分が何に囚われやすいのかを特定するのに活用できます。

||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

以上となります。

読み飛ばして終わりにする事なく、一生付き合う自分に話を聞くと思って、書き出しながら、自己探求してみてください。

出来るだけ早く多く考えるのがベストですが、1日1つでもいいので、深く考えてみてください。

深く考えること、深く理解することが、なによりも大切だと私は考えています。

きちんと意識して、知れば知るほど自分を自分で思い通りにコントロールでき、望む成果を無理なく掴めるはずです。

ただ同時に、自己探求に【終わりがくることはない】ということも、ここで、予めご理解ください。人は変わり、社会も変わり、状況も変わり、世は全て、諸行無常で成り立っているからです。

今回ご紹介した質問項目が多いと感じたメンバーもいるかもしれません、素直に言えば決して多くはありません。これは、ほんの一部です。

とはいえる、やはりここでも大切なのは「ワクワクしながら取り組む」こと。深く考え込み過ぎない程度に、楽しみながら書き出しましょう。

1日で質問項目全てを深掘りできるボリュームでないことは理解した上で共有していますので、地道に取り組んでみてください。

始めは大変に感じられるかもしれません、取り組んでいくうちに自分というキャラクターが少しずつ見えてきます。

自分を知ると操縦がずっと楽になりますし、後で振り返ったときに「あのとき自己探求をしておいてよかった！」と必ず感じていただけるはずです。

日々起こること、感情が動いたことを通して、自問自答し、本当の自分がどんな存在なのか、共に探求していきましょう(^^)

以下のフォームからアウトプットをはじめとする、
感想やフィードバックをいつもお待ちしていますので、
気軽に共有していただけすると嬉しいです。

【お役立ち音声アウトプットフォーム】

<https://infopromotion.biz/p/r/9kVrvzhI>

それでは、また第4回目の音声でお会いしましょう。

松岡将吾