

公正さを養うトレーニング（その1）

独りディベート

他人との関わりはいつも良い事ばかりというわけにはいきません。課題に取り組むときにはむしろ意見の対立があるのが普通です。自分が一生懸命取り組んだものであればあるほど、他人の提案は不備ばかりに目が行きがちです。このような対立が起きるのは人として普通の感情ですが、実務的にも人間関係上も勿体ないことです。

しかし、物事はどんな事でもプラス面とマイナス面があるということを理解し、具体的に考えることを習慣化すれば改善することができます。

<ワークの狙い>

このワークは、出来事のプラス面とマイナス面を考える習慣を養うことで、他人の言動を公正に受け止められるようになることを狙いとします。

1. 最近の出来事で、あなたが不満に感じたことを一つ書きましょう
2. そのときに感じたことを思い出して書き出してみましょう
3. 出来事の実事だけを出来るだけ詳しく思い出して書いてみましょう
4. 出来事について百歩譲ればプラス面と言えることを出来るだけ多く書き出してみましょう
5. あなたが不満に感じたことを振り返って、悪い面を具体的に書き出してみましょう

公正さを養うトレーニング（その2）

履いたのは誰の靴

自分目線での見方だけではなく、他の人が見たらどう見えるのかを想像してみましょう。違う立場から見ると優先順位が変わったり、対立する人の立場から見ると利点と考えていたポイントが欠点に見えるかもしれません。英語には“*In one's shoes*”というフレーズがあります。他人の立場と言う代わりに他人の靴を履くという言い方です。

<ワークの狙い>

このワークでは、他の立場にある人の観点を想像して出来事を持つ意味や影響を考えることで、それまで自分がその出来事に抱いていたメリットとデメリットを見直します。それによって出来事を公正に見る習慣を養うことを狙いとします。

1. 最近、最も印象に残っている出来事を書いて下さい
(出来事は良い事でも悪い事でも構いません)
2. あなたは、その出来事のどんなところをどのように感じましたか？
Aさん：
Bさん：
Cさん：
3. その出来事に関わった方で、パッと浮かぶ方を3人挙げて下さい
4. その3人の方はその出来事をどのように感じたと思いますか？
① Aさん

② Bさん

③ Cさん
5. あなたとそれぞれの方の感じ方、着目するポイント、価値観で共通するところ、相違するところはどんなところでしょう？