

自分の「心の声」を聴く

人と関わる時、何か行動し成し遂げる時、そして実生活において大切なことがあるのをご存知ですか？ コミュニケーションの際には、相手の立場になることと人に合わせる事が重要だと言われていますが、同時にとても大切なのは自分が「最適」であることです。

日常の現場において、外からの情報や基準を重んじるあまり、時には「自分は何をどう望んでいるのか」が分かりにくくなることもあるかもしれません。特に忙しい毎日では「やらなくてはいけないこと」が山積し、ご自身を振り返る時間が取りづらいこともおありかと思えます。

そのような時、また毎日の生活の中で短い時間でも構わないので自身の思考や考え、外からの評価・判断等をいったんすべて脇に置いて、ご自分の「感情や気持ち」に焦点を当て、「心の声」を聴くことが大切です。この心の声は、本当は今何を感じているのか、どんな価値観を持ち何を望んでいるのか、また自らに本当はどう生きたいのか、どんな目的を持っているのかを知らせてくれる要素であり、内発的動機づけにも繋がってきます。

なぜ、「感情や気持ち」はご自身を知る上で大切な手がかりになるのでしょうか。例えば、怒りの感情が生まれるのは、「本当はこうありたい」と望んでいるものと異なる場合かもしれません。また、うれしいという感情は、自分の価値観を知らせてくれるものかもしれません。「感情や気持ち」は要因なしに単独で持つことができません。その要因を知ることで、ご自身が望

んでいることにより近づくきっかけを作ってくれることでしょう。

先日ある立派な僧侶のお話を間近で伺う機会がありました。「本当の自利とは、他を忘れ、自分のことだけを考えることであり、誰の迷惑にもならず、みんなのためになることである」とお話されました。また「本当に人に伝わる言葉とは、頭で語るのではない。考えを手放し、直観からくるものである。その直観を得るには心を磨き続けることが大切である」と。

人が内面に存在する自分の生き方を見つけた時、「自分から生きる」という生き方にシフトします。周りとの関係を自ら作り、「起きてしまった」のではなく、自分がこの結果を作っている当事者であるという感覚が芽生えていく瞬間です。

●公開セミナー・イベント案内

- ・8/28(土)ブラッシュアップセミナー：「共感力」を磨く！
- ・コーチング・組織開発・セミナー等、詳しくはHPからお問い合わせください。



存在する意味を生き方やビジネスを通して表現する

Clarity Mind

MIND SOLUTION & CONSULTATION

クラリティマインド

代表 鮎川詢裕子

エグゼクティブコーチ マインドトレーナー



商社にて長年経営層の傍らで
経理・経営企画・IR・秘書業
務に従事後独立。人と組織が
意欲を持ってミッションや目
的を実現していくのをサポー
トしている。

✉ info@clarity-mind.com

🌐 www.clarity-mind.com