

第20回 現状を突破する ブレイクスルー思考

セルフコンパッション体感講座



「エッセンシャル思考」から 最少の時間で成果を最大にする

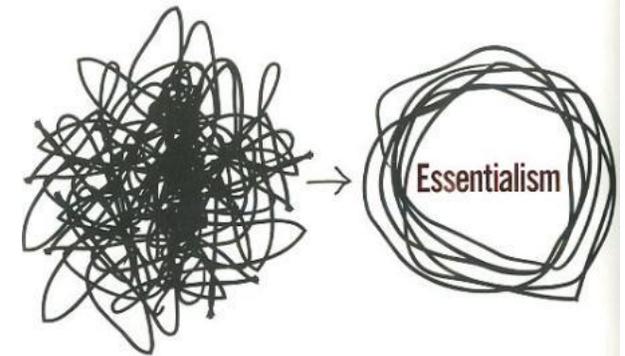
- 「やらなくては」ではなく「やると決める」
- 「どれも大事」ではなく「大事なものはめったにない」
- 「全部できる」ではなく「何でもできるが、全部はやらない」

**自分で優先順位を決めなければ、
人や環境の言いなりになってしまう**

エッセンシャル思考

最少の時間で成果を最大にする

グレッグ・マキューン著 高橋璃子訳



The Disciplined Pursuit of Less

Greg McKeown



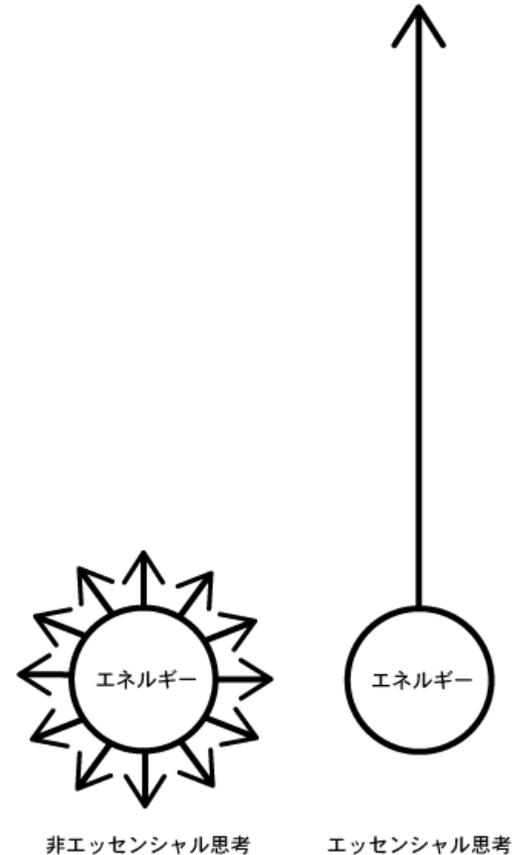
かんき出版

- 現代人の最優先課題は、優先順位づけの能力をキープすること
- 多数のどうでもいい（あるいは普通に良い）選択肢の中から、本当に重要なことを見分けるためには、優先順位をつけることが不可欠だ
- 「絶対やりたい！」か「やらない」かの二択
- 絶対にイエスだと言いきれないなら、それはすなわちノーである
- どうでもいいことを捨てられずにいると、本当に重要なことをする余裕がなくなってしまうのだ

1. 大切なものを優先する = それ以外を捨てる

自分にとって
本当に大切なものを
優先させることは、
それ以外をしないこと

最重要以外を
「あきらめる」ことが
とても大切



何かを選び取る時は
他の可能性を手放す選択を
同時にしている

何するかを決めるということは、
順位の低いものを
「しない」と決める
ということだから



2. 自分の価値観を知る

自分の価値観が明確だと、
迷わない

自分にとって大切な価値
を再確認しよう

平和	お金	世界	資格	経験	信頼	時間	名誉・ 地位	楽しみ	変化
家族	挑戦	進歩	健康	自立	地域	謙虚	自己成長	安定	仕事
チャンス	子ども	ゆとり	未来	幸福	心の 豊かさ	イメージ	純粹	人のため	恋愛
友人	故郷	自分 らしさ	夫婦	人間関係	苦しみ	美	個性	自然	学び
趣味	育てる	社会福祉	冒険	喜び	両親	つらさ	やりがい	好奇心	忍耐
完全	夢	主体性	自己実現	食べ物	自由	リーダー シップ	命	充実感	優しさ
行動	兄弟・ 姉妹	理想	多様性	仲間	向上心	経済的 自立	マイ ペース	曖昧さ	誠実さ
努力	安心	達成感	目標	創造性	緊張感	計画	遊び	出逢い	柔軟性
一人で 過ごす	責任感	思いやり	勇気	安らぎ	親切	希望	誇り	愛	快適
約束	限界	尊敬	感謝	仲良く する	感動	正直	貢献	勤勉	熱心

3. 自分の選択に自信が持てない時

自分の選択に自信が持てない時、自分を混乱させる

解決法：

- 選び取った行動のおかげで得られたこと
- ある選択をしなかったのおかげで経験できたメリット

を、いっぱい書き出してみるといい

自分の幸不幸を分けるのは
自分のした選択が
正解かどうかよりも
「自分が決めたことを
最善の選択にするぞ」という意志



LIFE IS THE SUM OF OUR
DECISIONS AND ACTIONS;
RESULTS APPEAR WHERE
WE PLACE OUR ENERGIES.

- CHRIS "SPARKGUY" DOWNIE