

自己実現

will can must を人生単位で考える

分人を一言でいうと、人間を見る際の「個人」よりも更に小さな単位である。私たちは、日常生活の中で、当たり前のように多種多様な自分を生きている。勿論、妄想的に、勝手に分裂するのではない。常に、相手次第、場所次第である。

職場の上司という時と、気の置けない友達という時とでは、決して同じ人間ではない。当たりの話だ。

---中略---

一人の人間には、色々な顔がある。つまり、複数の分人を抱えている。そのすべてが〈本当の自分〉であり、人間の個性とは、その複数の分人の構成比率のことである。

例)

会社の社員としての自分

上司としての自分

部下としての自分

〇〇チームの自分/△△チームの自分

父/夫・母/妻としての自分

(自分の親に対して)息子・娘としての自分

研究者としての自分

スポーツをしているときの自分

友人といるときの自分

分人を探す

あなたの中の分人を探して書き出しましょう。

私の中の分人(〇〇しているときの自分、〇〇の役割) 例:仕事(チーム、社員)、家族(配偶者、子供、親)、 交友関係(友人、サークル、習い事)、趣味(スポーツ、インドア)

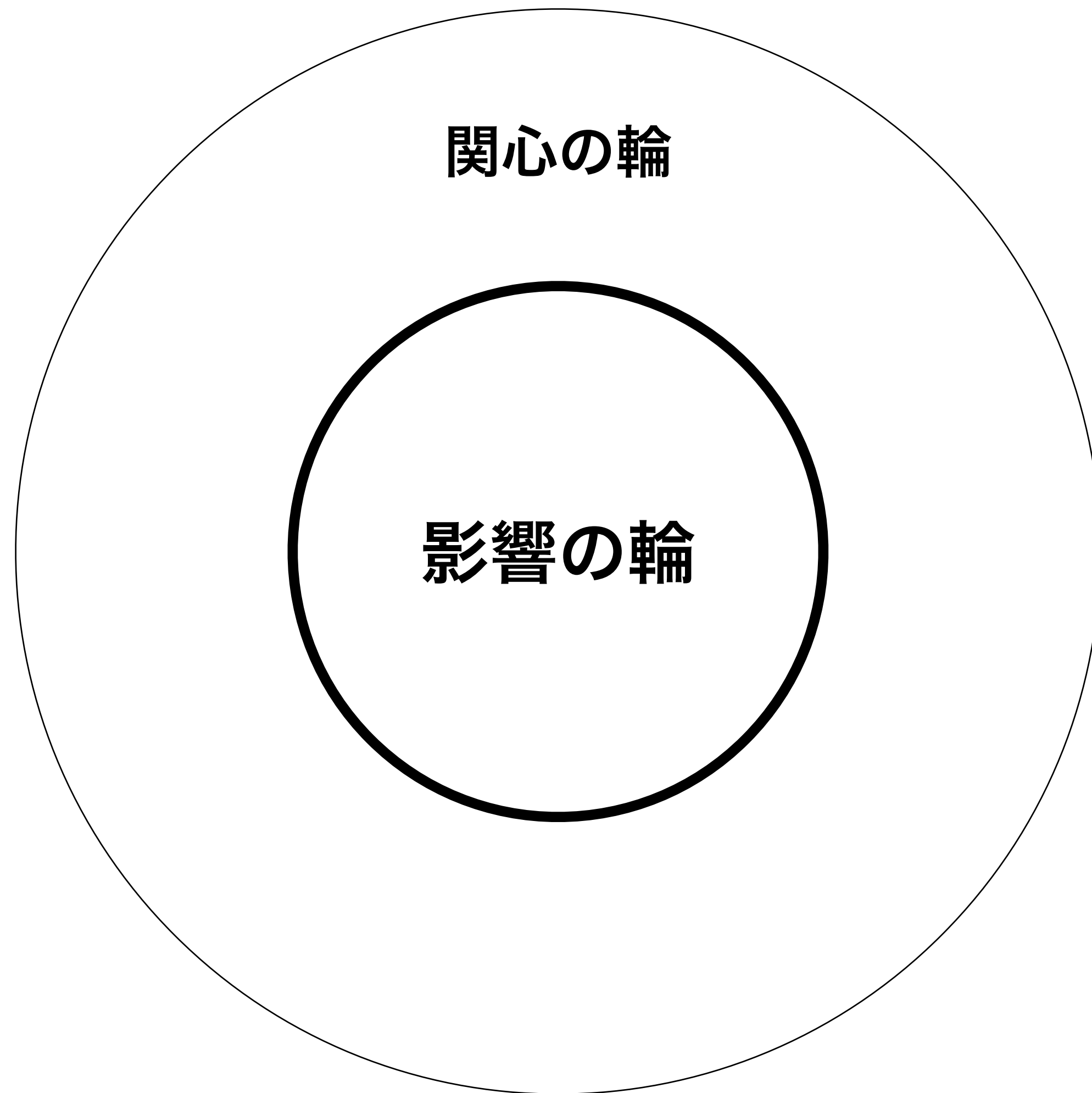
分人の時間バランス

あなたがそれぞれの分人にかける理想の時間バランスを教えてください

分人	時間配分 (月○時間、週○日、1日○時間 など自由な書き方でOK)

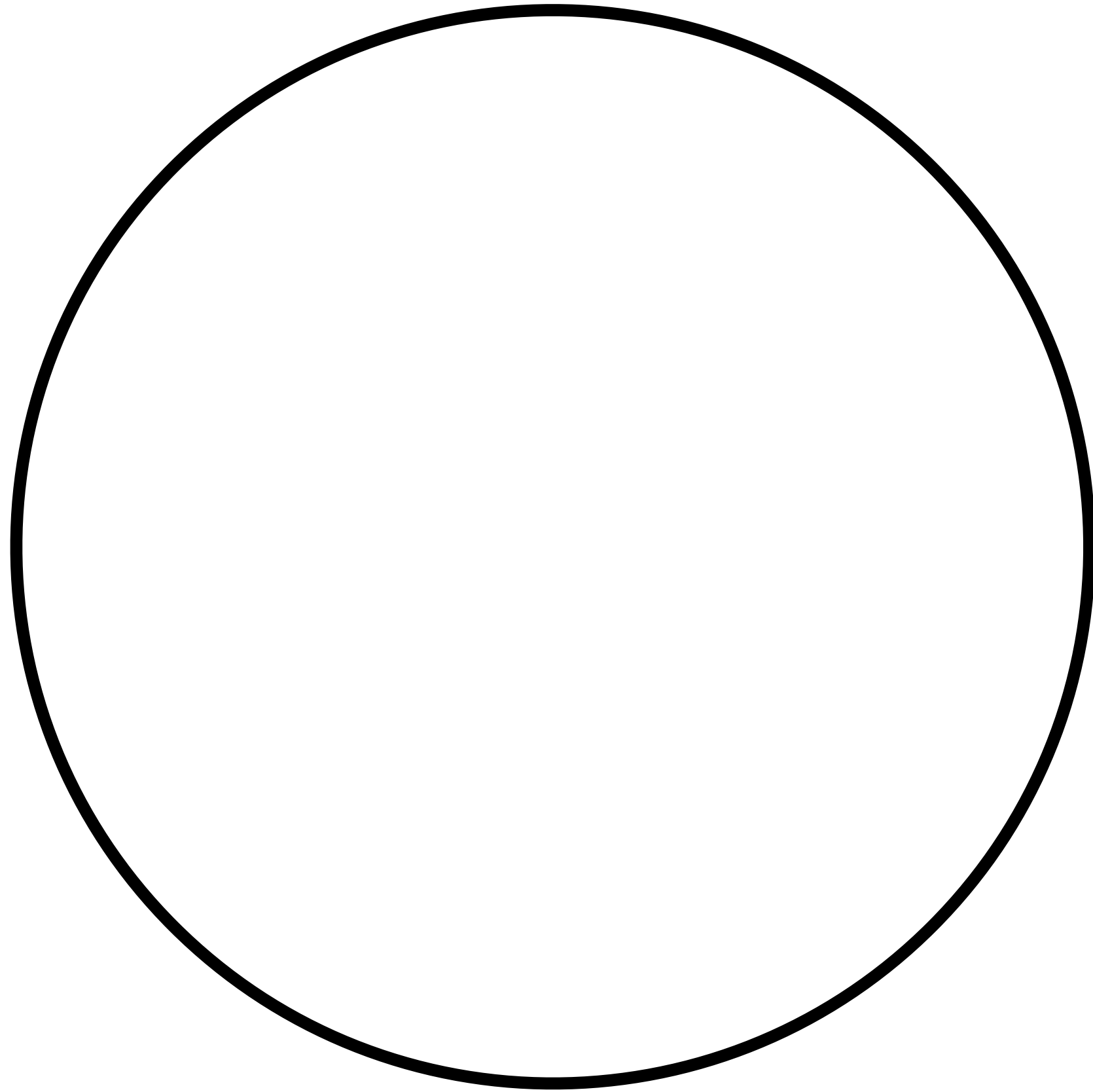
関心の輪と影響の輪を書いてみる

あなたの影響の輪と関心の輪を区別して書いてみてください。

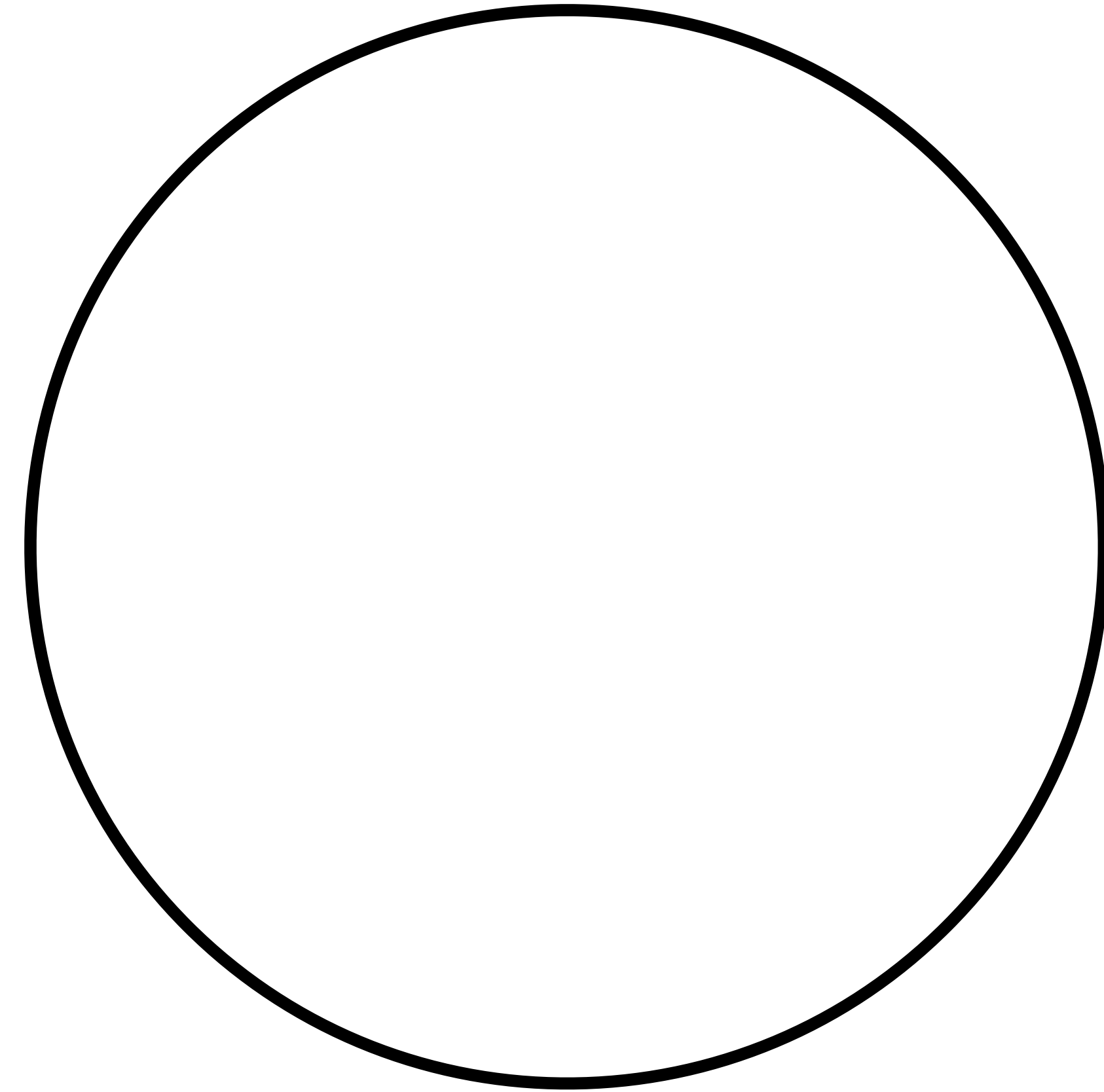


	内容
関心の輪 興味・関心があること 将来の目標	
影響の輪 (今力を発揮できること)	

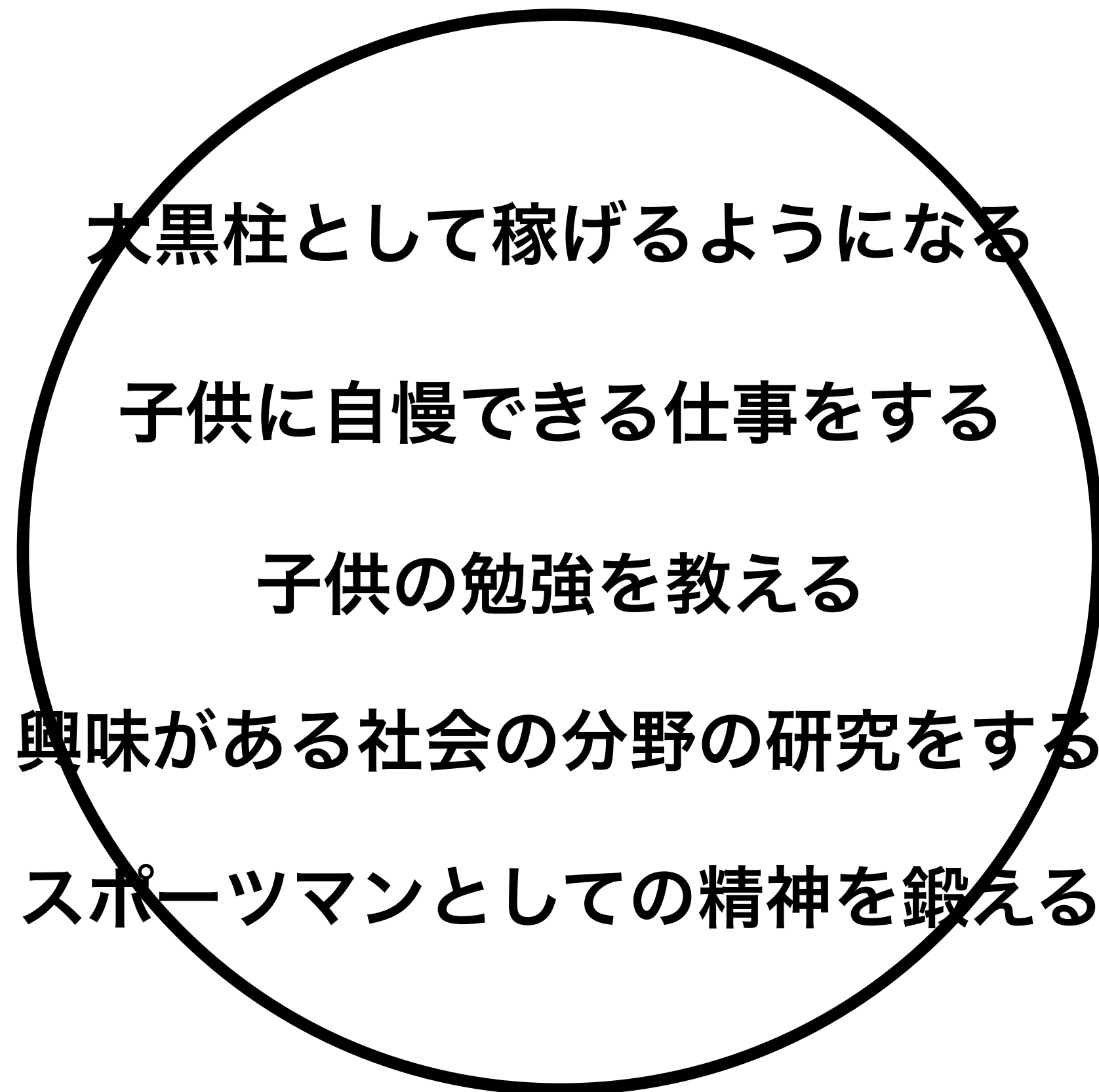
自分がそれぞれの分人を通じて
やりたいいろいろなコト
(Will)



会社の中にあるいろいろな仕事、目標
※現在のあなたの役割に限らない
(Must)



自分がそれぞれの分人を通じて
やりたいいろいろなコト

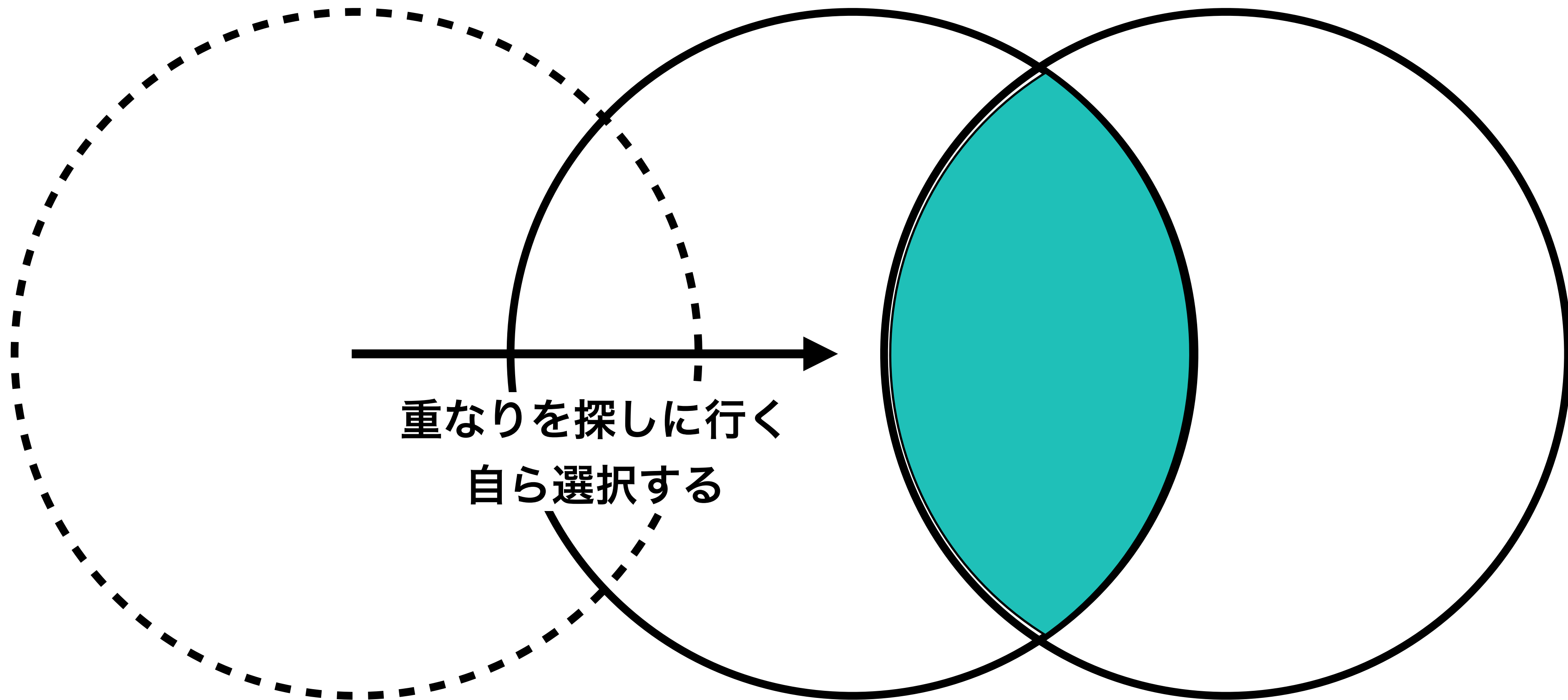


会社の中にあるいろいろな仕事、目標
※現在のあなたの役割に限らない



自分がそれぞれの分人を通じて
やりたいいろいろなコト
(Will)

会社の中にあるいろいろな仕事、目標
※現在のあなたの役割に限らない
(Must)



分人でやりたいことを書き出す

それぞれの分人でやりたいことを書き出してください。

分人	やりたいこと

期待されていること(Must)との重なり

期待されていること(Must)と、自分がやりたいこと(will)の重なりを考えましょう。

期待されていること	自分がやりたいこととの重なり