

インサイド・アウト

今の仕事って、何のためにやってるんだろう？自分のやりたいこととマッチしていない。



いやいや、すごくやりがいがある仕事やらせてもらっているじゃないか！  
君にピッタリの仕事だよ



今の仕事って、何のためにやってるんだろう？自分のやりたいこととマッチしていない。



## アウトサイド・イン：

問題は自分の外にあり、結果を出すためには周囲を変える必要があるという考え方

アウトサイド・インのパラダイムに従った人は、おしなべて幸福とは言い難い結果となっている。被害者意識に凝り固まり、思うようにいなかかわが身の状況を他の人や環境のせいにする。…

…問題は「外」にあるとし、「向こう」が態度を改めるか、あるいは「向こう」がいなくなりさえすれば、問題は解決すると思込んでいる。



## インサイド・アウト：

問題は自分の中にあり、自分が変わらなければ、周囲も変わらないという考え方

たとえばあなたが幸福な結婚生活を望むなら、まずはあなた自身が、ポジティブなエネルギーを生み出し、ネガティブなエネルギーを消し去るパートナーになるということだ。…仕事でもっと自由な裁量がほしければ、もっと責任感が強く協力的で、会社に貢献できる社員になるということだ。信頼されたければ、信頼されるに足る人間になるということだ。

リスクをとる

Growth脳

(前頭前野)

リスクを避ける

Survival脳

(側坐核・扁桃体)

脳は常にPracticeしている  
→よく使う方が習熟していく



Survival脳

(側坐核・扁桃体)

日々の生活の中でどっちを  
どのくらい選択してきたのか？

Growth脳

(前頭前野)

できるかどうか分からな  
いけど、やってみよう



アウトサイド・イン



インサイド・アウト