

## マインドセットの柱15

【知識】 コア・パーソナル・プロジェクト



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

前回は「本当の自信」  
についてお話ししました。

「これができる」よりも先に  
「こうでありたい」を大事にすること。

これが何より強固な揺るぎない自信  
であることを理解してもらいました。

今回は、そんな  
「こうでありたい」という欲求を  
より具体的に深掘りしていきます。

「内向的」という言葉が  
まだまだマイナスな意味で  
使われることも多い今の世の中。

そのせいで自分を好きになれず  
劣等感を抱いてしまうこともあるはず。

これは一言でいうと、  
「自分軸が分からない」  
ということだと思います。

「自分はこういう人間なんだ」  
と認めることができないと、  
自分自身を満たしてあげられないわけです。

これが結果的に  
生きづらさを招いてしまう。

内向型は内向型のままで  
自分らしく生きることが  
何より重要になってきます。

内向的な自分を否定してしまったら  
ありのままの自分で人と接することが  
怖くなってしまい

結果的に偽りの自分を演じて

つらい思いをしてしまうことになります。

偽りの自分を演じることは  
人間関係にも悪影響です。

なぜなら、本当は気の合わない人を  
引き寄せてしまうことになるから。

人間というのは  
似た者同士が固まり合う生き物なので

偽りの自分に合った人ばかりが  
集まってしまうわけですね。

だからこそ  
周りの考えや常識に支配されず  
自分軸を持つことが大切。

自分軸が見つかると  
自分が何をすれば満たされるのか？

がわかるようになるので

シンプルに自分らしく  
イキイキと過ごせるようになります。

また、それだけではありません。

「この人いいな」っていう感覚の根底には  
「憧れ」という感情が存在します。

そしてこの「憧れ」の前提となるのが  
「自分軸で生きているかどうか」  
なんですよ。

明るい性格だとか突出した能力があるとか  
そういった他者から見たものではなく、

あくまでも自分が  
自分らしく生きているかどうか  
他人からの印象を決定づけ、

間接的ではありますが  
良好な人間関係を築くことにもなります。

「自分がこれをしたいからしている」  
という欲求を満たすことを怠らず  
こなしている人には好意を感じるもので、

それに伴い人生の質も  
上がっていくことがわかっています。

では、その自分らしさは  
一体どうやって磨いていけばいいのか？

それは、  
「コア・パーソナル・プロジェクト」  
を発掘すること。

コア・パーソナル・プロジェクトというのは  
内向性を維持しながらも

あたかも外向型のように振る舞えるような  
事柄・領域のこと。

「オタク」が分かりやすい例です。

オタクもいろいろと種類がありますが、  
例えばアニメオタクを考えてみましょう。

普段はインドアでアニメを見ることが多く  
それ以外の情報は人より疎い。

でもその分、  
同じアニメオタクの人とは意気投合し  
あたかも外向型のように振る舞える。

つまり、アニメオタクの人にとっては  
アニメという事柄・領域が  
コア・パーソナル・プロジェクトなのです。



コア・パーソナル・プロジェクトの中で  
生きることこそが、良い人間関係や  
満足度の高い人生をもたらしてくれます。

願望が似ている人を見つけることで  
気の合う人も見つかる確率が格段に上がる  
ということですね。

今回はそんな  
コア・パーソナル・プロジェクト  
を発掘するためのワーク。

- ・夢中になれる事がわからない人
- ・自分軸や自分らしさを見失っている人
- ・やりたいことがなくて落ち込みやすい人

こういった人はぜひ時間を取って  
取り組んでみてくださいね(^^)／