

マインドセットの柱20

【振り返り】 「期待に応える」の正しい方法



■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。

まずはワークの内容について。

以下、回答例とあわせて
解説していきますね！

①自分に向けられている期待を書き出してみ ましょう

[例]

- ・会社の上司から、責任ある仕事を担当してほしいと言われた。
- ・家族から、早く結婚して孫の顔を見せてほしいと言われている。
- ・友達から、「いつもありがとう。これからも相談に付き合ってほしいな」と言われた。
- ・世間体を考えると、印象の良いまともな会社に勤めなければ…

②その期待に対して自分がどう思っているか？本音を書きましょう。

[例]

・会社の上司から、責任ある仕事を担当してほしいと言われた。

→ 給料は今のままで満足だし、プライベートの時間を奪われてまで仕事したくない。

・家族から、早く結婚して孫の顔を見せてほしいと言われている。

→ 正直、今は結婚したいと思えない。

・友達から、「いつもありがとう。これからも相談に付き合ってほしいな」と言われた。

→ 自分も相手のことは大事にしたいし、喜んでくれたら心から嬉しい気持ちになれる。

・世間体を考えると、印象の良いまともな会社に勤めなければ…

→ 世間の目を気にして生きるのは疲れる。会社のイメージよりも働きやすさを重視したい。

③自分がその期待に応えたいかどうか？でグループ分けしましょう。

[例]上記②例の色分け参照

オレンジ色 → 自分が応えたい期待

水色 → 本当は応えたくない期待

ここまできたら後はカンタン。

自分が応えたい期待を
優先的にフォーカスして
行動に移していきましょう。

あくまでも行動の優先順位を
はっきりさせることがポイント。

ここまですべてやったら
あなたが応えるべき期待がかなり

明確になったと思います。

「ただ何となく」で
応えてしまう期待というのは
自分の心を幸せにしてくれません。

逆に、しっかりと
応えるべき期待に応えられると
自分軸ができてきます。

「自分がやりたいからやっている」
という主体的な行動が
相手の喜びにも繋がって一石二鳥。

健全な人間関係というのは、
いつだってWin-Winの関係です。

相手のために尽くして
自分ばかりが我慢する関係というのは

土台がものすごくグラグラしているので
いずれ破綻します。

相手の期待に応えるべきタイミングは
「相手の期待」と「自分の願望」が
一致した時だけ、と決めてしまいましょう。

さて、ここまでで
「相手の期待に自分が応えるべきか？」
が明確になったと思います。

次回は、今回取り上げた「期待」について
もう一步踏み込んだ超重要な話をします。

僕自身が日々人間関係を築く上で
大切にしている要素が
凝縮されているセクションです。

マインドセット編ももう一息ですよ(^^)／