

*Club Je Pense*

2019年6月講義



現象との向き合い方



「向き合い方」にフォーカスします



そもそも

「向き合う」とはどういうことでしょうか？



「自分と向き合う」

「現実と向き合う」

「問題と向き合う」

「相手と向き合う」



「向き合う事は大切」とされていますが  
向き合うの定義は明確ですか？



また

向き合うための方法を  
正しく理解していますか？



向き合う対象が間違っていたり

向き合い方が間違っていたり

向き合い方が足りなかったり

そもそも向き合うことをしていなかったり



漠然とした不安

次々に生まれる悩み

未解決のままの問題

変わらない現状

気づかない衰退

全ては「向き合う」が

できていないからと言えるでしょう



そこで

哲学的な思考法を駆使して  
「向き合う」の技術を高めましょう



まず大前提として  
「向き合う時間」  
を定期的にとっていますか？



1日単位での向き合い  
1週間単位での向き合い  
1ヶ月単位での向き合い  
1年単位での向き合い  
5年10年単位での向き合い  
などなど



定期的に様々な時間軸で  
向き合う時間を取りましょう



これは

向き合う対象が何であっても同じです



# 1. 「向き合う」の定義付け



まずここでは  
「向き合う」  
ということ  
「論理的に分析をする」  
とします



そして

向き合えたか否かの判断基準を

向き合った対象が

自分の望ましい状態に変化したかどうか

とします。



向き合いの定義を明確化することで  
「向き合っているんだけど変わらない」  
という状態を防ぎます



## 2. 向き合う対象の選定



あなたは何と向き合いたいですか？

いや

何と向き合うべきだと思いますか？



つまり

あなたの人生にとっての

KFS (Key Factor for Success)

は何でしょうか？



あなたを動かす「言葉」は何ですか？



向き合う対象

つまり「問い」を誤れば

人生に望ましい変化を起こせません



例えば

ビジネスでもトレードでも  
向き合う（分析する）数値を誤れば  
誤った分析結果が出てきます



まずは

向き合う対象を吟味しましょう



### 3. 向き合うアプローチ方法



一言で向き合う（分析する）と言っても  
様々な視点があります



①実存の視点



私は向き合う対象を  
どのように捉えているのか  
文章にして言語化する



例えば

「なぜ私は起業したいのに  
起業できないのか？」



対象事象への実存的認識

私にとっての「起業」とは？



その認識は本当に正しいのか？



対象事象について  
様々な情報を集め直して  
より深く理解をすること



原因への実存的認識

なぜ「できない」のか？



やり方がわからない？

自信がない？

面倒くさい？

本当は起業したくない？



思いつく限りの原因を  
さらに掘り下げていきます



「やり方がわからない」と言うが  
自分はやり方を徹底的に調べたのか？  
やり方を学ぶ方法はないのか？



「自信がない」と言うが  
自信云々を口にするほど努力をしているか？

自信がないと起業できないのか？

そもそも自信ってなんだ？



「面倒くさい」と言うが  
具体的に何が面倒くさいのか？  
それは本当に面倒くさいのか？  
面倒くさいとなりがダメなのか？



これらの答えを更に掘り下げて  
自分なりに捉え方や行動の方向性を  
確定させてください



## ②構造的視点



どのような構造が私に  
向き合う対象を  
そのようように捉えさせているのか  
文章にして言語化する



例えば

「なぜ私は起業したいのに  
起業できないのか？」



対象事象への構造的認識

私にとっての「起業」とは  
なぜ現在その認識なのか？



自分の認識を作り出している  
その背景を調べたり考えてみる



原因への構造的認識

なぜ「できない」のか？



## 原因への構造的認識

どのような構造が  
「できない」ようにしているのか？



サラリーマンの家庭で育ったから？  
周りに起業している人がいないから？  
日々の仕事に追われているから？  
必要性に迫られていないから？



思いつく限りの原因を  
さらに掘り下げていきます



サラリーマン家庭に育つと

誰しものが起業できないのか？

サラリーマン家庭で育ったのに

起業している人は自分と何が違うのか？



周囲に起業している人がいないと  
誰しものが起業できないのか？

周囲に起業している人がいなのに  
起業している人は自分と何が違うのか？



日々の仕事に追われていると  
誰しものが起業できないのか？

日々の仕事に追われているのに  
起業している人は自分と何が違うのか？



これらの答えを更に掘り下げて  
自分なりに捉え方や行動の方向性を  
確定させてください



今までの向き合い方と比べて  
いかがでしょうか？



他にも様々な向き合い方がありますので  
向き合い方を磨いて  
向き合う対象に望ましい変化を  
もたらしましょう



ご静聴ありがとうございます