

## 人間関係で悩まない！苦手な人が気にならなくなる技術(第2回)

### みんな違うパターンを持っている(下)

2018.07.05

第1回では、行動パターンの「積極的」「仕切る」「受け身」について解説しました。第2回では思考のパターン、感情のパターンについて、日常生活の具体的なシーンを使って解説したいと思います。

#### 思考のパターン ～未来派思考と今ここ思考～

思考のパターンとは、どんなものでしょう。私には中学生の息子がいますが、小学生の頃、一緒にアニメを見ていたときのことで。アニメの主人公がこんなことを言いました。

「人生たった一度きり！後先考えずにやりたいことをやろうぜ！」。

私はそれを聞いて、「なかなかいいこと言うわ！」と思ったのですが、隣にいた息子は一言、こうつぶやきました。

「お母さん、この人よくないよね。だって後先考えずにやったら、周りが迷惑でしょう？」。

私にはまったくその考え方がありませんでしたから、とても驚きました。息子は、行動する前にまず周りの人のことを考えるタイプ。私は、自分がどうしたいかをまず考えます。10年以上一緒に過ごした親子でも、こんなに思考のパターンが異なるのです。

職場でも、思考のパターンは人それぞれです。例えば、仕事に対する考え方も2つに分かれます。3年後、5年後、10年後はこうなっていたい……と、常に自分の未来のビジョンを掲げ、目標に向かってまい進する「未来派思考」と、この人と一緒に仕事をすることがワクワクする、任されたこの仕事を成功させようなど、自分が常にいい状態で仕事をすることが理想だと考える「今ここ思考」です。

私はどちらかというと「今ここ思考」の人間です。コーチングを始めたとき、「10年後はテレビに出演して本を出版したい」なんて考えてもいませんでした。ただ、キャリアプロセスの中で、コミュニケーションやコーチングに興味を持ち、それを誰かに伝え、誰かがちょっとだけ元気になったり、幸せになったりするのを見るのが楽しくて続けてきた結果、12年目を迎えたというのが正直なところ。 「未来派思考」も「今ここ思考」も、どちらが正しいということはありません。ただ、その人の思考のパターンなのです。

#### 感情のパターン～喜怒哀楽の感じ方～



感じ方や感情にも、人それぞれのパターンがあります。例えば、同じ失敗をしたときでも「もうダメだ……」と落ち込んで自分を責めてしまう人もいれば、「済んだことは後悔しても仕方ない。さあ次、頑張ろう！」と比較的早く立ち直れる人もいます。

また、ちょっとしたことですぐに怒る人と、「まあそういうこともあるよね」とケロリとしている人もいます。ある人にとっては楽しいことが、他の人にとってはさほど楽しくないこともあります。物事に対する喜怒哀楽の感じ方も人それぞれ。感じる強さも、その人次第。優劣はつけられない1人ひとりのパターンがあります。

自分のパターンが分かれば、他人のパターンも見えてくる… 続きを読む