

・まず、事前準備をするうちに「自分視点の目標設定」と「目標設定が課題解決」が自分の中で混ざってしまっていました。冒頭で整理していただいたので、その後の勉強会の内容は、自分の中で混乱することなくすんなり入ってきました。

テーマは「自分視点の目標設定の方法」でしたが、目標設定の時だけではなく、日常生活から「自分視点」でみていく習慣が必要だと。

(目標設定の時だけ、視点を変えようと思っても、それはうまくいくはずないですよ)

目標を与えられることに慣れている私は、思考も物事も自分目線でみる習慣がない。

勉強会の中で自分視点を養う方法として、

---ここから続き---

・聞かれていなくても「私はこう思うんですけど(きかれていないけど)」と発言する

・疑問がなくても「こういうことですか？」とうざがられるくらい確認作業をする

という話がありましたが、日常生活で問いかけがなければ自分の考えを出す機会はほとんどありません。

自分で意識して考えようとしなければ「自分視点」でみる機会はほとんどない状態。

そう考えると野生ポストやテキストアウトプットは自発的に行っている「自分視点」の行動なので、日々取り組むことが重要なんだとあらためて納得。

上記と合わせて少しでも多く「自分視点」で考えることに取り組みたいと思います。

具体的にどう「自分視点の目標設定」を行うかについては、

- ・人から与えられた目標なら、手段に自分らしさを取り入れる
- ・目標の数値設定が難しい時は、自分がコントロールできる何かを一つ決めて、数値を定める(ふんわりしたことを何か一つ自分でコントロールできるものに置きかえる)

が、今自分が目標設定する際の問題点を解決できそうです。

こちらを念頭において、2023年の目標設定を進めていこうと思います。

(40代女性 栃木県)