

【自利と利他のマトリックス】

私自身もそうですが、人はどうしても他人より自分を大切にしがちです。ですので、時にはその強弱を確認し、「今のままで良いか」、「ウエイトを変えるべきか」検討してみてもはどうでしょう。

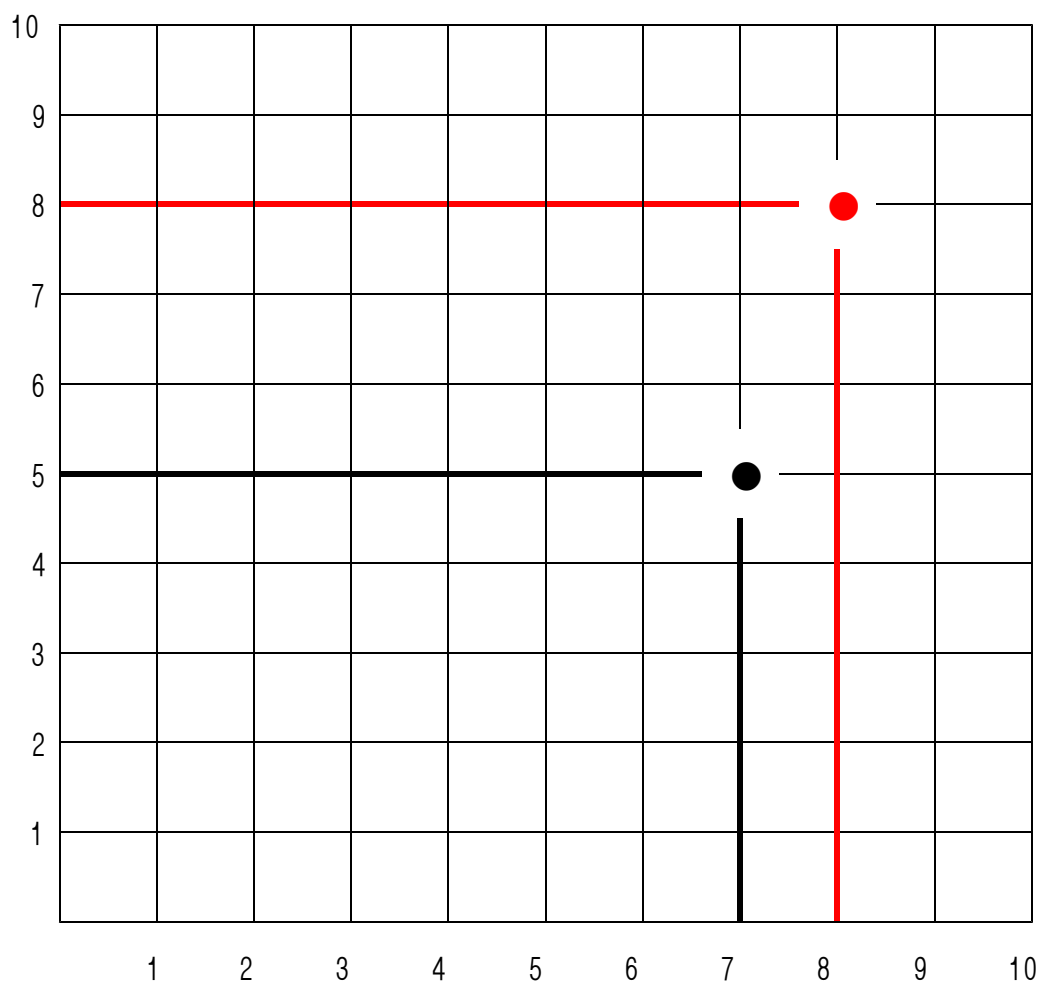
そんな時、「目で見て自覚する」方法として紹介するのが「自利と利他のマトリックス」です。私が考案したのですが、関心があったら一度試してみてください。観念的に考えるよりも直感的に自覚することができると思います。

「自利」とは、自分を大切にすること、自分を活かすこと、自分の「利」に重きをおくことなどを意味します。「利他」とはその反対、他人を大切にすること、他人を活かすこと、他人の「利」に重きをおくことなどを意味します。

10点 = 自分自身が思う最高レベル、5点 = 自分自身が思う中間レベル、1点 = 自分自身が思う最低レベルとします。

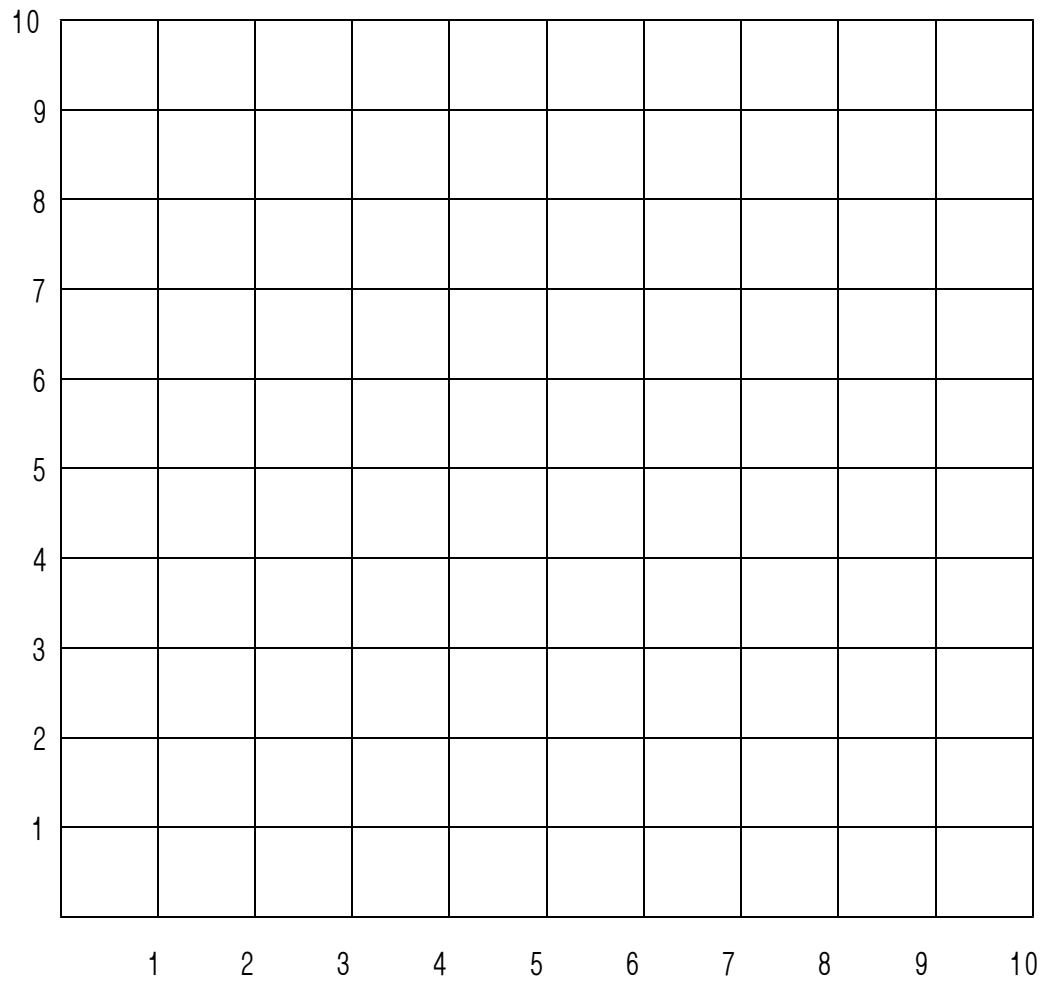
「現状」と「将来目標」の2つの座標を求めてみましょう。例示のマトリックスでは黒丸が現状、赤丸が将来目標です。

利他



自利

利他



自利