

MESSAGE

3か月間でどのように行動が変わりましたか。

「行動を変える3か月」を経て
自分の習慣や癖も変化してきていることでしょう。

ここからは「背中を見せる3か月」です。
まずは自分をマネジメントする力を身につけ、
さらに人へのマネジメント力を高めます。

なりたい姿になるために
視野を広げ、視座も高めていきましょう。





10

私のキャリアとパーソナリティ

利他と利己

人は自分のことを大切にできるからこそ、
自分以外の人のことも大切にすることができます。

利他とは、自分を大切にしながら人も大切にできている状態です。
一方、利己とは自分本位であるように見えて、
実は自分のことすらも大切に出来ていない状態なのです。

そして、人は「利他」と「利己」の両方の側面をもっています。

利他	利己
人のため	自分のため
自責	他責・自虐
誰かの役に立てるか考える	損得を考える
自分を信じている	自分を信じていない
心の余裕がある	心の余裕がない
誠実・謙虚・感謝	人を裏切る・嘘をつく・だます
ポジティブ	ネガティブ
人間関係がうまくいく	人間関係がうまくいかない

今ここ！

10

私のキャリアと
パーソナリティ

利他と利己

利他と利己の
マネジメント

あなたが「利他」でいるときはどのような時ですか？

あなたが「利己」でいるときはどのような時ですか？

 ポイント

利他であるか、利己であるか、自分の状態を認識しましょう





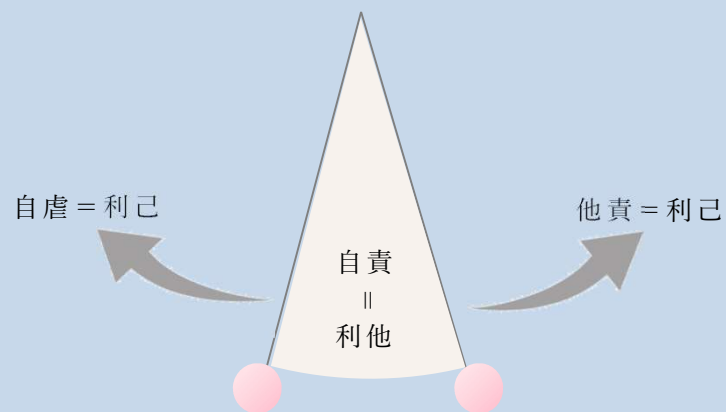
利他と利己のマネジメント

人は利己になりやすい生き物です。

利他な自分で居続けることは、
綱渡りをすると同じくらいの慎重さが必要になります。

それほどに人はいろいろな要因に左右されやすいのです。
だからこそ、もし利己になったら利他に戻ればよいだけです。

自分の変化に自分で気づき、
セルフマネジメントできるようになりましょう。



あなたが利己になる時、どのような要因がありますか？

あなたは利己になった時、どのようにして利他に戻りますか？

 ポイント

セルフマネジメントできるようになりましょう



MEMO



MEMO



MEMO

