



<謙虚さがなくなる兆候>チェックリスト

関連する章 第1章・第2章

今あなたは何個当てはまるでしょうか。

当てはまる数が多いほど、心の働きが自己中心に傾いているので要注意です。

- 時間におくれ出す
- 約束を自分のほうから破り出す
- あいさつが雑になり出す
- 他人の批判や会社の批判をし出す
- すぐに怒り出す（寛容さがなくなる）
- 他人の話を上調子で聞き出す
- 仕事に自信が出てきて、勉強をしなくなる
- ものごとの対応が緩慢になる
- 理論派になり出す（屁理屈を言う）
- 打算的になり出す（損得勘定がしみつく）
- 自分がえらく思えて、他人がバカに見えてくる
- 目下の人に対して、そんざいになる
- 言いわけが多くなる
- 「ありがとうございます」という言葉が少なくなる
(感謝の気持ちがなくなる)

（参考：池田繁美『素直な心に花が咲く』モラロジー道徳教育財団）





<良いところ探し>自己中心を薄めるセルフケア

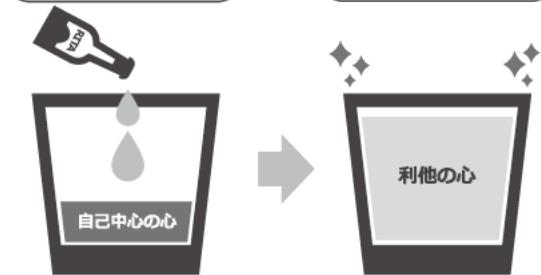
関連する章 第2章

自己中心の心の働きをゼロにしようとすると苦しくなります。
利他の心を育てることで、自己中心の心の働きを薄めるセルフケアです。
家族や部下、後輩、または苦手な人や嫌いな人を積極的に観察して、
その人の「長所」や「褒めたい点」を1つ書き出してみましょう。

利他の心を育てて、自己中心の働きを弱める

心のグラスに
利他を注いでいけば

おのずと自己中心の濃度
は薄まっていく



_____さんの良いところ

_____さんの良いところ

_____さんの良いところ



<寝る前1分間>1日の終わりに振り返りルーティン

関連する章 第3章

コンサルタントで作法家の三枝理枝子さんが1日の締めくくりに欠かさない「反省の習慣」があります。

それは「あおいかわ」を流すこと。三枝さんの造語です。

次の【あ】【お】【い】【か】【わ】の1語ずつを自らに問い合わせながら、1日を振り返ります。

- 【あ】 愛をもって、自分や人に接することができたか。
- 【お】 慮ることはできたか。人にだけではなく自分にも。
- 【い】 祈る。自分と人の人生が幸せであるように祈れたか。
- 【か】 感謝。自分に命と役割が与えられたことに感謝できたか。
- 【わ】 笑う。夜寝る前は「楽しかった」と終わる。

この5つの頭文字からなる「あおいかわ」を実際の川に例え、今日1日「自分に」「人に」「世の中に」対して“流す”ことができたか、と自らを振り返ります。

(参考 三枝理枝子『人間力のある人はなぜ陰徳を積むのか』モラロジー道徳教育財団)

あなただけの「振り返り」の言葉をつくりましょう

例) 【き】 今日「できたこと」はなんだろう。

【 】 _____

【 】 _____

【 】 _____



<毎日の宝探し>ありがとう探しのセルフワーク

関連する章 第4章・第5章

今日を振り返って、「ありがとう」と心の中で思ったこと、または言葉にして誰かに伝えたことを3つ思い出して書き出してみましょう。

- ポイント1 小さなことで大丈夫です。身近なことや自分自身への感謝でも構いません。
- ポイント2 長文を書く必要はありません。1個1行、短文でよいので、毎日続けましょう。
- ポイント3 できればノート（紙）に書きましょう。より印象に残ります。

例) 今日も3食ごはんを食べられた。トラブルなく1日の仕事を終えられた。

①

②

③
