

かわり研究家

彦田友治
彦田美香子



明日はもつと良くしたい、明日はもつと工夫の余地がある。こう感じるのは自然な感情ではないでしょうか。『論語』に「曾子曰く、吾日に吾が身を三省す」（学而第一）とあります。また、松下幸之助も自己観照という言葉で反省の大切さを説いています。

反省とは、自分の過去の行いを考察し批判的な評価を加えること（『広辞苑』）とあります。言い換えると「反省とは、自分を見つめて自分を変える」ことです。冷静に比べて判断することが重要であり、否定的なダメ出しだけではありません。

反省は大切で効果的であるといわれる一方、他人から反省を押し付けられても受け入れづらい一面を持っています。ここでは、自ら反省するということについて考えます。

人財育成における反省力の意義

社会人は七割以上のことを経験から学んでいます。経験を「学び」に高めることは経験学習と呼ばれています。そして、良い経験学習

自分を見つめ 自分を変える

人と組織を生かす反省力

はできませんが、過去を見つめることはできます。ここから、過去の出来事を受け入れて、自信を育むことができます。

四つ目は、人間関係が豊かになることです。反省する出来事は、多くの場合、仕事の進め方や人と人とのやりとりの中で起こります。したがって、反省することは自分と他人とのかわりを見直すことでもあります。

実践上の手順と注意点

反省は一人でも、そしてグループでも実践できます。ここでは、一人で行う際の大まかな流れを挙げてみましょう。

- ① 目的を持つ（漫然と反省するより、改善・克服・成長といった目的を持ちましょう）
- ② 目的に合った問い掛けを行う（目的に合わせて「なぜそうしたのか」「何をどうしたかったのか」「何を学んだのか」など、問い掛けましょう）
- ③ 自分のことについて考える（他人ではなく、自分の行動や考えを反省しましょう）
- ④ より深く掘り下げて考える（行動や考えの前提や理由、原因をさらに一步深く考えてみましょう）
- ⑤ 考えの過程をメモ書きする（行動や考えの因果関係をメモ書きすると、自分の癖が鮮明

習を行うには経験を見直して再度理解することが必要です。この力が「反省する力」です。

人は、学ばなくなった瞬間から成長が止まります。生物の進化に置き換えると、周りの環境の変化に応じて自分を変化させた生物が生き残っています。自分を変化させる原動力が反省です。反省する力は激変する社会環境、経営環境を生き残る力でもあります。

反省の意義は、個人が成長することにとどまりません。社員教育や日常の活動に組み込むことよって、チームで率直に反省しあうようになります。つまり、自分自身を磨き、他人からも磨かれ、組織力の向上にもつながってくるのです。

反省の四つの効用

反省には、大きく四つの効用があります。

- 一つ目は、質の良い仕事への改善です。仕事での間違いが減り、対応する労力や時間も少なくなります。創造性も高まります。
- 二つ目は、価値観の転換と強化です。仕事の進め方や大切に行っている考えを見つめ直し強化することで、より信条に沿った行動ができるようになります。
- 三つ目は、自分を大切にできる心・自尊心を持つことができる点です。過去を変えること

になります。

- ⑥ 仕事の区切りで行う（寝る前や仕事が一区切りしたときに行いましょう。仕事中は避けるのが無難です）
- ⑦ 活用の工夫をする（教訓とするなど明日からすぐ実行できるように具体化しましょう）

◇ 注意1 怒りや後悔の感情で昂るとき
過去は後悔しても変わりません。過去をどう感じるかは自分次第です。このような時は、事実（しじま）に絞って、一つずつ思い出してみましよう。もしくは、気持ちが落ち着くのを待ちましよう。

◇ 注意2 同じ失敗を繰り返すとき
大きく学ぶ、変化する機会です。より深く掘り下げて考えてみましょう。

反省の先にあるもの

反省は自分の考え方や行動に変化を促します。行動が変われば結果が変わります。日々の行動や判断が時宜を得ているか、信条に沿った結果となっているかは、日々の反省をどのように行っていくのが鍵となります。

そして、自分の日々の反省は他人に影響を及ぼします。職場の仲間やお客様、かわりのある人々や事業を通して、社会へつながっていくのです。