

KAOI ABO

70

自分の人生のハンドル
自分で握っていますか？

洞察力があると
愛ある目で物事を見れる

俯瞰するメリット

- ・良いアイデアが浮かび、成長のチャンス
- ・負の感情が湧いた時、冷静に感情と行動を選べる
- ・自分の中にある新たな部分に気付ける

洞察力とは、背後の真実を見抜く力

👉賢い生き方

これからの時代に必要な3つの力
～分析力・俯瞰力・洞察力～



KAOLABO



賢い生き方
これからの時代に必要な3つの力
～分析力・俯瞰力・洞察力～

質問 1. 分析力・俯瞰力・洞察力の中で、あなたが特に鍛えたいのは
どれですか？

質問 2. それを鍛えられることで予想できる、新たなメリットには
何があると想像しますか？



無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2025 WJ Products All Rights Reserved.





質問 3. 「3つの力」のメリットとデメリットを扱いましたが、特にあなたが気になった点は何ですか？なぜそれですか？

メリット	<ul style="list-style-type: none"> ・問題解決能力アップ ・柔軟な思考が手に入る ・時代の変化に適用しやすい
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ・感情に流されやすい ・短絡的な判断をしてしまう ・変化に対応できず良い機会を逃す

<気になった点>

<なぜそれが気になったか？>

質問 4. それらの「3つの力」と「人間力」の関係を扱いましたが、特に、あなたが身につけたい人間力の部分はどれですか？その選んだことは、分析力、俯瞰力、洞察力の中でどれが関係していると思いますか？自由にお答えください。

人間力 = 総合的な力を指す概念 細かく分類すると

- ① 人格・品格
- ② コミュニケーション能力
- ③ 共感力・思いやり
- ④ 主体性・行動力
- ⑤ 忍耐力・継続力
- ⑥ 創造力・柔軟性
- ⑦ 倫理観・道徳心





質問 5. あなたが最近直面した問題は何ですか？
その問題を分解すると、どのように分けられますか？

例：<事実と解釈を分けるワーク>

問題：「上司が厳しい」と感じる

→事実：どんな言葉を言われたか？具体的な状況は？何回言われた？
自分が何をした時に言われた？など分析する

質問 6. 感情ではなく論理的な判断をすると思う、あなたがよく直面する場面はありますか？

例：

場面	論理的な判断
大きな買い物 (家、車、事業投資など)	欲しい気持ちだけでなく、長期的なコストやメリットを考えて判断する。
喧嘩やトラブル時の対応	感情的に反応せず、冷静に事実を整理して対応する。
ダイエットや食生活の選択	「ストレス発散で食べる」ではなく、「健康に良いか」で判断する。





KAOLABO



質問 7. 今あなたが取り組んでいることを、別の視点（例えば、他人や社会全体）から見ると、どんな意味があると思いますか？

質問 8. あなたの人生を「10年後の視点」から見たとき、今の選択はどのように映ると思いますか？





質問 9. 過去の経験で、「最初の印象とは違った本質」に気づいたことはありますか？どのようにして気づきましたか？

第一印象	本質	経験・気づいたこと
例)冷たそうな人	本当は優しくて 気配り上手	無口でクールな人だと思っていたけれど、よく話すと 実は人見知りなだけで、内面はとても温かい人だった
例)この会社は おしゃれなブランド	実はブラック企業	企業の見目や広告戦略は素敵だったが、働いて みると内部は長時間労働や厳しい環境だった
例)難しそうな分野	触れてみたら 楽しく学べた	プログラミングや投資は難しそうで敬遠していたが、 学んでみると意外と面白く、のめり込んだ





質問 10. 気になる出来事（良い出来事・嫌な出来事）1つを選んでください。洞察してください。それらの表面的に見えることと、本質は何だと思うかを想像してみましょう。余裕があるなら、過去の嫌だった出来事も表面と本質の両方を洞察してみましょう！

出来事	表面	本質
例)仕事が忙しくてやりたいことができない	仕事が忙しい	優先順位の設定ができていない？

まとめ：人格形成・人間力向上のための3つの活用法

能力	活用ポイント	具体的な行動
分析力	自分の感情・習慣・思考のパターンを知る	日記をつける、行動記録を取る
俯瞰力	人間関係・人生全体を広い視野で見る	他人の立場で考える、5年後の自分を想像する
洞察力	本質を見抜き、未来を見通す	人の言葉の裏を読む、本当に大切なものを考える

-以上-

