

主体的な行動（アカウンタブル）と受動的な行動（ヴィクティム）

「成功する人」と「うまくいかない人」を分ける「たった1本のライン」

自分にできることは何だろう



成長できる・解決に進む

- ④すぐに行動に移す
- ③どうしたら解決するのか考える
- ②自分ごととして考える
- ①現実をしっかり見る

<ライン上>

アカウンタブルな態度

<ライン下>

ヴィクティムな態度

〇〇のせいだ



- ・様子を見る
- ・混乱してわからない
- ・無視する・否定する
- ・誰かに責任を押しつける
- ・自分のせいでないと言い逃れする

成長できない・解決できない

「上」に立つか「下」にいるかで、未来は大きく変わる

※人の行動は両方を行き来しているといえます。どちらを選択するかで未来が大きく変わります。

ワクワク楽しんでやる
行動
変化
限界を超える
目標に焦点
できる理由を探す
新しい選択肢を作る
運も自分が創り出す
今すぐやる
要望・提案
自分への期待

いやいややる
停止
維持
限界を見る
問題に焦点
できない理由を探す
この中から選ぶ
運が良い・悪い
後でやる
不平不満
他者への期待

※アカウンタブル：コーチングで学ぶ重要なスキルの1つです。

<具体例> テストの点数が悪かったとき

ヴィクティム

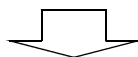
先生のせいだ



- <先生のせい>
 - ・教え方が悪い。
- <問題のせい>
 - ・問題が難しすぎる。
- <運のせい>
 - ・ヤマがはずれた。
- <努力をあきらめる>
 - ・どうせやってもムダ。

<言いわけをさがす>

- ・体調が悪かった。
- ・忙しくて勉強時間がなかった。



- ・ 同じ結果を繰り返す
- ・ 不平不満・ネガティブに
- ・ 責任感がなく見られ信頼失う

アカウンタブル

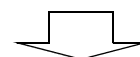
勉強の仕方を変えてみよう



- <原因を分析>
 - ・ どうして間違えたのかな。
- <責任をもつ>
 - ・ 勉強時間が足りなかった。
 - ・ もっと計画的にやろう。
- <計画を見直す>
 - ・ 毎日1時間はやる。
- <行動をおこす>
 - ・ 今日からはじめる。

<改善策を考える>

- ・ 苦手な所を重点的にやる。
- ・ わからない所を質問する。



- ・ 成績に良い変化
- ・ 努力で自信がつく・前向きに
- ・ 真摯な姿に信頼を得る

<具体例> 試合で負けたとき

ヴィクティム

あいつのせいだ



<人のせい>
・あいつのパスが悪い。
・監督の采配が悪い。
・審判のジャッジミスだ。

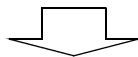
<不満・愚痴>
・相手が強すぎる。
・練習不足だ。

<責任のがれ>

・自分のせいではない。

<消極的なプレーに>

・ミスすることがいやだ。



- ・ 同じ結果を繰り返す
- ・ 不機嫌な態度
- ・ チームの雰囲気が悪くなる

アカウンタブル

練習の仕方を変えてみよう



<自分のプレーを分析>

・ポジション取りはどうか。
・パスの判断はどうか。
・戦う姿勢・気持ちは。

<コミュニケーション>

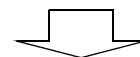
・もっと声を出そう。

<前向きな行動>

・反撃しようとする強気なプレーに。

<改善策を共有>

・ポジションや戦術の再確認。
・地道な基礎練習と体づくり。



- ・ プレーに良い変化
- ・ 克服に向けた前向きな態度
- ・ チームの士気が高くなる

<具体例> 意見が合わなかったとき

ヴィクティム

君の間違いだ



<相手を非難する>
・自分が正しい。
君が間違っている。

<殻に閉じこもる>
・話してもムダだ。

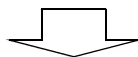
<感情的になる>
・暴言をはく。

<被害者ぶる>

・どうせ誰もわかってくれない。

<相手に認めさせる>

・自分の意見が絶対だ。君の意見は認めない。



- ・ 解決できない。
- ・ 不満で終わる。
- ・ お互いの溝ができる。

アカウンタブル

話し合って、合意形成しよう



<相手の意見をきく>

・考えや理由をきく。

<理解しようとする>

・相手の立場・背景を理解しようとする。

<妥協点や代替案を探す>

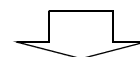
・納得解や合意形成を。

<自分の非を認める>

・関係修復に努める。

<共通の目的を確認する>

・お互いの目的を確認。
・共通の目的を確認。



- ・ 対話による解決策で高い成果へ
- ・ 納得で終わる。
- ・ 信頼関係ができる。

※「自分に厳しく」「人に優しく」ベクトルを自分に向け、真摯に向き合うことを大切にしたいですね。