

介護職の人材育成・ 人材マネジメントのヒントを情報発信！

～介護職員及び組織に対する育成をトータルサポート～



NEWS LETTER

発行元：ピーエムシー株式会社

〒955-0845 新潟県三条市西本成寺 1-35-4

TEL:0256-47-3686 FAX:0256-35-0158

<https://www.pmc-jinzai.com/>

過去のニュースレターは HP からご覧いただけます

人材育成に欠かせない“自己理解”とは何か

こんにちは ピーエムシー株式会社の斎藤洋です。

最近「インターステラー」という SF 映画を観ました。この映画では、気候変動が深刻化し毎日砂嵐が吹き荒れる砂漠化した 30 年後の世界が描かれます。最近強風の日が多いので、本当にこの映画のような世界になってしまっているのではないかと心配になりました。

さて今回のテーマは「自己理解」について少し詳しく掘り下げてみようと思います。

自己理解とは何か

自己理解とは、自分の性格や価値観、思考のくせ、人との関わり方など、自分の特徴を客観的に把握することを意味します。自分がどんなときに緊張し、どんな場面で安心できるのか。何に対して怒りを感じ、どんな言葉に傷つくのか。それらを意識的に知っている人と、無自覚なまま行動している人では、仕事のパフォーマンスや他者とのコミュニケーションにおいて大きな違いが出てきます。自己理解を深めることで、部下の行動を見て「なぜ彼は何度指導しても変わらないんだろう？」と思う前に、「自分の伝え方が良くなかったのかもしれない」と、自分の行動を変えられるリーダーになることを目指します。

なぜ自己理解が必要なのか

自己理解が深まると自分の認知や感情の動きを冷静に捉えるようになり、他者との関係において余計な誤解や衝突を減らせます。このようなリーダーの意識の変化は「メタ認知」能力の向上を意味します。メタ認知とは、自分を一歩引いたところから見る能力のことです。「今、自分はなぜイライラしているのか」といった内省ができるようになり、状況に応じた柔軟な対応ができるようになってきます。また、自己理解は自己肯定感にもつながります。「自分にはこういう強みがある」「こういうところは苦手だけど、それでも自分だ」と受け入れる姿勢は、リーダーにとって非常に大切な資質です。

自分を受け入れられる人は、他人も受け入れることができるのです。

自己理解の方法

自己理解を深めるにはどうすればよいのでしょうか。ピーエムシーでは「エゴグラム」や「エニアグラム」といった心理学に基づいた性格診断ツールを活用しています。



これらは、回答結果から傾向などを可視化できるもので、無意識のうちにやっている思考の偏りや感情の動きに気づくきっかけとなります。

例えばエゴグラムでは「親のように厳しくなる傾向が強い」「冷静だが感情表現が苦手」といった傾向が点数として表れます。一方、エニアグラムでは「完璧主義」「人から評価されたい」など、9つの性格タイプから自分の中心的な動機を知ることができます。こうしたツールを活用することで、単なる自己分析では気づけなかった視点が得られます。また、他のメンバーと共有することで「自分とは違う考え方がある」という理解も深まり、チームの中での多様性を尊重する土壌が育ちます。自己理解は一度やって終わりではありません。経験や環境の変化に応じて、自分自身のあり方も変化します。だからこそ、定期的に立ち止まり、自分を振り返る習慣が、良好なリーダーシップと人間関係の土台になるのです。

主任研修講師 斎藤 のつぶやき



4月から非常勤講師として大学での講義が始まりました。場所も相手も普段の仕事と大きな違いがあり初回はとても緊張しましたが、とても楽しかったです。学生の皆さんに意味のある講義だったと感じてもらえるようにしっかりと務めたいと思います。