

『素直な心』を考える自己診断チェックシート(Ⅰ)

1. 私心にとらわれない

- ① 上司や先輩に対して、自分の考えや思っていることを適宜適切に、進言ができる。
- ② 部下や後輩に対しては、言うべきことはピシッと言い教えるべきことは的確にキチンと教えている。
- ③ 私利私欲にとらわれたり、自分の都合ばかりを考えたり、優先させたりはしない方である。
- ④ たえず物事の正しい判断ができるように、常に心の修養(心のダイヤモンド磨き)に努めている。
- ⑤ 多忙であっても、部下や後輩を理解納得させたり、仕事を教え能力向上を図るためには、労は惜しまない。

ハイ全くその通り	どちらでもない	イエ全然違う		
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

2. 耳を傾ける

- ① 部下や後輩の意見や報告、連絡や相談は、たとえ自分が忙しくとも、できるだけ親身になって、忍耐強く聴くようにしている。
- ② 上司や友人からの苦言や忠告、お客様からの苦情などを言われても、客観的に考え、冷静に受け入れられる。
- ③ 積極的に人の話を聴くことの難しさを、十分知っていると共に、普段から自分なりに傾聴することを心がけ、実践しようと努力している。
- ④ 部下や後輩からのアイデアや提案をすぐ否定したり、話の腰を折ったりせず、まずは聴き入れ、できるだけ肯定的に、前向きに対応することを心がけている。
- ⑤ 部下や後輩が、日頃から意見を自由に言ったり、報告・連絡・相談しやすいように、自分なりに話しやすい雰囲気、態度づくりに配慮している。

ハイ全くその通り	どちらでもない	イエ全然違う		
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

3. 寛容

- ① 日常生活を営む上で、カッと腹を立てることはほとんどない。
(例) 子供のこと、夫婦ゲンカ、交通渋滞、列車の遅れ、レストランでの対応 など。
- ② たとえ、相手に誤解や勘違いがあっても、人間誰しも間違いはあるものとして、できるだけ怒らず冷静に対処している。
- ③ 自分に対する忠告・アドバイスを受けても、あまり抵抗なく素直に受け入れることができる。
- ④ 自分はどちらかと言えば、度量(心の器)の大きい人間だと思う。
- ⑤ 人の過去の失敗やトラブルを、いつまでもこだわることなく、できるだけサラリと自分の気分を変え対応している。

ハイ全くその通り	どちらでもない	イエ全然違う		
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

『素直な心』を考える自己診断チェックシート(Ⅱ)

4. 実相が見える

- ① 人や物事を色メガネや先入観で見たり、レッテル(地位、名誉、肩書きなど)にとらわれないように心がけている。
- ② 第一印象や瞬間的判断で、その人や事態がどのような人か(状況)が、およその予測や判断ができる。
- ③ 何事によらず、テレビ・新聞や雑誌の記事をそのまま、絶対正しいこととして鵜呑みにしたりせず、自分の判断材料の参考としている。
- ④ 物事をいろいろな角度から、多面的に、客観的に、ありのままに観ることができる。
- ⑤ 人や物事のマイナス面よりも、プラス面がよく見えると共に、できるだけその良い点を重視して対応している。

ハイ全く その通り	4	どちらで もない	3	2	1	イエ 全然違う
5						
5						
5						
5						
5						

5. 道理を知る

- ① 片方だけの意見や、偏った狭いと思われる情報だけを用いて、最終判断や結論を出すことはほとんどない。
- ② 物事の根因(根本的な原因)や、因果関係・法則性を究めることに、強い興味がある。
- ③ より広い視野、より高い観点、総合判断力を持つために、普段から努力、自己研鑽を図っている。
- ④ 問題が発生したら、すみやかにその問題解決に取りかかると共に、今後のトラブル防止、予防のために、その背景や原因の追究や、究明を図るようにしている。
- ⑤ 職種や自分の考えと異なる人の話を聴いたり、いろいろと幅広く本を読むことを、できるだけ積極的にしている。

ハイ全く その通り	4	どちらで もない	3	2	1	イエ 全然違う
5						
5						
5						
5						
5						

6. すべてに学ぶ心

- ① 生涯死ぬまで勉強であり、あらゆることすべてが学習の場であると考えている。
- ② 年若い人から教わることに抵抗感はほとんどなく、年長者やベテラン社員の経験談や考え方も尊重し、活用することを常々心がけている。
- ③ できるだけ計画的に、継続的に、自己啓発・自己研鑽に努めている。
- ④ 「われ以外、みな我が師なり」という、すべての人やものに、学ぶ心と謙虚さを大切にしている。
- ⑤ 呼びかけられたら、すぐに「ハイ」と明るく返事をしたり、何かをしていただいた場合に、すぐ「ありがとう」という感謝のことばが口から出る。

ハイ全く その通り	4	どちらで もない	3	2	1	イエ 全然違う
5						
5						
5						
5						
5						

『素直な心』を考える自己診断チェックシート(Ⅲ)

ゆう ずう じけ

7. 融通無碍

- ① 自分の意見にかたくなにこだわるようなことはせず、より良き意見や考え方があれば、それを採用するようにしている。
- ② 常識や習慣、過去の体験ややり方にとられることは少ない。
- ③ 新しい発想やアイデアをもとに、日々できるだけ改善・工夫・チャレンジを心がけている。
- ④ 環境や状況の変化、あるいは不測の事態に対して柔軟に対応できる方である。
- ⑤ 職場や仕事の内容が変わっても、すみやかにその状況に応じられる柔軟性をもっている。

ハイ全く その通り		どちらで もない		イエ 全然違う
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

8. 平常心

- ① 突発的なことや予想外の事態となっても、ほとんど動揺しない
平静さをもっている。
- ② 人から「気分屋(さん)」とか「お天気屋」とか「短気」「カンシャク
持ち」と思われたり、言われたりすることはほとんどない。
- ③ 周囲が混乱していると思われるような状況にあっても、冷静な
状況判断ができ、すぐにとるべき行動に移れる方である。
- ④ たとえ、ものごとが思い通りに運ばなくても、あるいはトラブル
やミスがあっても、自分は精神的に立ち直るのが早いと思われ
る。
- ⑤ 精神的イライラを、酒やタバコ・コーヒー・その他の嗜好品でま
ぎらわしたり、やわらげたりするようなことはほとんどない。

ハイ全く その通り		どちらで もない		イエ 全然違う
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

9. 価値を知る

- ① 人は皆、正しく磨けば必ず光るダイヤモンドの原石のようなす
ばらしい独自の価値をもった存在であると思っている。
- ② 外面的・レッテル(例えば、ブランドや地位、家柄など)にとられ
れず、その人のもつ本質(独自の価値や機能など)をみるよう
にしている。
- ③ 「無用の用」と思われるような、一見ムダのようにも思われるも
のやこと(例えば、行事やしきたり、挨拶や掃除、絵画の空白
部分など)の大切さがよく理解できる。
- ④ 上司・先輩の役割や同僚・部下(後輩)の働き具合を、かなり客
観的に、正しく評価することができる。
- ⑤ 自分と人生観や価値観・感性が異なる人であっても、その人の
持ち味・個性・考え方を、できるだけ尊重するように努めてい
る。

ハイ全く その通り		どちらで もない		イエ 全然違う
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

『素直な心』を考える自己診断チェックシート(Ⅳ)

10. 広い愛の心	ハイ全く その通り	どちらで もない	イエ 全然違う		
	5	4	3	2	1
① 人やものを大事にすると同時に、動物や植物など命あるものを特に大切にしている。					
② 老若男女を問わず、困っている人を見かけたら、できるだけ親切にし、援助するようにしている。					
③ 当たり前と思われること(例えば、仕事があるとか、健康であること、家族がいることなど)や、平凡と考えられる毎日に「ああ、ありがたいことだ」と感謝することがよくある。					
④ 自然を好み、自然に親しむ機会をできるだけ多く設けるようにしている。					
⑤ 自分自身、たいていの人とはすぐ仲良くなれるし、状況に応じ、気軽に柔軟に、周囲の人と協調できるタイプの人間である。					

1	私心にとらわれない	点
2	耳を傾ける	点
3	寛容	点
4	実相が見える	点
5	道理を知る	点
6	すべてに学ぶ心	点
7	融通無碍	点
8	平常心	点
9	価値を知る	点
10	広い愛の心	点
合 計		点

