

よりよく生きる

今回は、道徳の22の内容項目の1つである「自律」について触れたいと思います。

«自律とは»

自律は、「自分を律する」と書きます。自律とは、「自分の中でルールを設け、そのルールに則って判断・行動すること」です。「人生をよりよく生きるために、何がよくて、何が悪いのか。人としてどうなのか。」を常に考え、改善し続けることで、そのルールができていきます。自分の中でルールを設け、「人としてどうなんだ」と常に自分に問い合わせながら行動していくことが自律であり、自分自身が成長したり、社会が永続的に発展したりするためにも、一人ひとりが自律していくことは、とても大切です。

«自分を知る»

自律するために、自分を知ることはとても大切です。自分を知るためにには、自分が大切にしている「価値観」と、人生の目的である「ビジョン」を持つことがポイントとなります。

«価値観を知る»

自分を知るために、価値観を明確にすることは重要です。自分の価値観、つまり人生や仕事で大切にしていることを明確にしていると、何かを選択・判断するときに、目先の利益に捕らわれず、後悔しない判断ができるようになります。

«自分の人生の目的（ビジョン）を知る»

自分を知るために、自分の人生の目的を知ることは、とても大切です。人生の目的は、最初は個人的なことから始まることが多いですが、探求すればするほど、「自分が世の中にどう貢献できるのか。」というビジョンに到達します。なぜなら私たちは、人との繋がりを感じたときに最も幸福感を感じることができるからです。自分の仕事や日常の活動によって、人に貢献しているという感覚を持つことで、自分の存在意義が生まれてきます。

«想像力を高める»

自律するためには、想像力を高めることも大切です。その中でも「関わる人や相手の立場」を常に想像することと、「今、この行動によって、どんな未来が待っているか」を想像することは非常に重要です。



«相手の立場に立つ»

想像力を高めるために、相手の立場に立つことは非常に有効です。相手の立場に立って相手の世界観を知ることで、考えもしなかったことに気付くことができます。また、自分が行動したり、発言したりすることで相手がどのように感じるかを想像することは、自律はもちろん、仕事や人間関係を円滑にするためにも非常に重要です。

«結果を想像する»

未来の結果を想像することは、自分の人生を有利に進めてくれます。なぜなら、結果を想像することで、現在の言動や行動を効果的に振り返ることができるようにになるからです。そうした行為が、更なる自律を高める要因となり、自律した人間へと成長していきます。