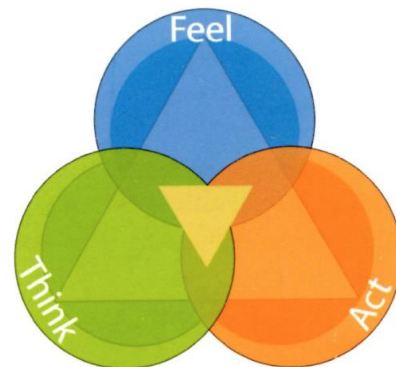


THINK（思考） FEEL（感情） ACT（行動） カード

TFA カードは自由に回答できる「オープンエンド型の質問」カードです。このカードを使用して、新しい方法で EQ 能力を仕事や生活に導入して行きましょう。そして、このカードの使用について、新しいアイデアがあれば共有してください。

背景

TFA カードを有効に使用するための理論的なコンセプトはたくさんあり、シックスセカンズでは、より高い洞察力やスキルを身につけて頂く為に、さまざまなトレーニングを提供しています。この解説書では、キーとなるアイデアについて述べています。



TFA

思考が感情に影響を与える事は最近広く知られるようになってきました。（誰かとの争い事を振り返ると、あなたの中に怒りが生まれたりしますし、もし、愛する人がいなくなると考えると、悲しみが生まれます。）そして、感情もまた行動に影響を与えているようです。（怒り → ひどい事や嫌味を言おうとする。悲しみ → 「好き」などの愛情を表現する言葉を使う）

そして、あまり知られていないことですが、感情も思考に影響を与える事です。（例えば、怖いと感じていると、もっと怖いと感じてしまう事を考えたり、気付いたりします。）

同様に、行動も感情と思考に影響を及ぼします。（理由がなく微笑んでいるだけでも感情に影響が及びます。）

シックスセカンズでは、TFA の三角形を使用し、この三つの要素が相互に強く作用する事を表わします。三つ足の椅子の上に乗っているように、全ての要素に注意をしないとバランスが崩れるのです。

「感情リテラシー」を向上させる

シックスセカンズの EQ モデルの核となるコンピテンシーの一つである「感情リテラシー」は感情の語彙力を高める能力です。「感情リテラシー」とは感情を認知して理解する能力つまり、論理的な評価を加えることです。

感情リテラシーを向上させる上で困難となる事は、思考と感情がゴチャゴチャになってしまう事です（時として行動もまぜてしまうこともあります。）。例えば、もし誰かが「～のような」とか「～みたい」な表現で感情の説明をしようとしている時は、その人は感情ではなく、その人の考えを表現していることとなります。

<例>

「あなたは私の話をまったく聞いていないよね。」 これは観察をベースに評価した思考を表現しています。この状況で感情をあらわすとしたら「私は無視されている。(ignored)」です。

ただし TFA カードを使ったここでのエクササイズゴールは言葉のルールを確立することではありません。目的は、みなさんに、感情を正しく理解し、正確で想いの伝わるコミュニケーションをとれるようになってもらいたいのです。

思考、感情、行動の違いを自然に身につけることができることが、TFA カードを用いて練習することの良さの一つです。特に、感情を表現するのに十分な用語を持っていない人にとって大きな助けとなります。状況に応じてどのような感情用語を使用できるかを学ぶ手助けとなります。

感情カードには3つの類義語が載っています。その類義語は感じる強さを表現してある場合もあります。（例えば「不安」、「心配」、「恐ろしい」などは感じる強さを表わしています。） また、ニュアンスの違いを表わしている物もあります。（例えば、「困惑」、「不明確」、「疑い深い」などは全て疑いや不信感に関する単語です。しかし、ちょっと意味が違う物でもあります。）

「自己パターンの認識」を向上させる

EQ コンピテンシーの一つに「自己パターンの認識」があります。これは頻繁に繰り返す自分のリアクション(反応)を認識する能力です。

頻繁に起こる「TFA（思考、感情、行動）の三つの関連」について理解を深めるためにカードを活用します。

例えば「よく__感情カード__感じると、__思考カード__思う。又は、「よく__思考カード__思うと、__行動カード__という行動をする。」といったように使います。

「結果を見すえた思考」を向上させる

「結果を見すえた思考」というEQ コンピテンシーは、行動を起こす前に立ち止まり、色々な視点から、自分の選択する行動のもたらす影響について考えさせるコンピテンシーです。

短期的／長期的、利己的／利他的、現実的／情緒的など、さまざまな側面を考慮します。

私達の全ての選択、全てのリアクション、全ての対応にはメリットとデメリットがあります。TFA カードを使用し、こういったメリットやデメリットなどを考慮し、結果を見すえた思考を向上させる事ができます。

色分け

カードが色で整理されている事がわかると思います。これは「良いカード、悪いカード」ではありません。モチベーションと関連づけています。

PASSIVE（受身的）

このカードが表わすものは「ギブアップ」や「コントロールがきかない」などです。争いを減らす事がメリットとなるでしょう。そして、デメリットになりそうな事は「被害者」になる事です。

ACTIVE（積極的）

このカードが表わすものは「関わっている」「バランスがとれている」などです。相互依存がメリットです。そして、デメリットになりそうな事は時間とエネルギーの浪費です。

AGGRESSIVE（強権的）

このカードが表わすものは「支配」「コントロール」などです。自己主張やエネルギーがメリットです。デメリットになりそうな事は他の人を傷つけたり、他の人をより消極的にさせてしまう事です。

TFA エクササイズ 1 : リアクション (反応) に対する振り返り

概要

このエクササイズは自分がとったリアクションについて振り返りを行い、理解するのに役に立ちます。また、次に同じようなことが起こった際にはどういったリアクションをとれば良いのか学習できます。

1. 自分がとったリアクション(反応)を記述しているカードを選び、そのリアクションの結果がどうなったかをコーチや相手に話します。
2. 次に、理想のレスポンス(対応)を説明しているカードを何枚か選びます。
3. そして、望ましいレスポンス(対応)を取るためにはどうすれば良いかをコーチや相手に話します。

1. その時取った自分のリアクション(反応)を振り返る

まず、その時の状況を思い出すステップから始めましょう。自分の前に3つのカードの山を並べます。

(Think, Feel, Act カードの山です) どの順番でも構いません。

「最近、上手く行かなかった事」又は、「あの時はもっと違うような対応をすれば良かったなと思っている出来事」を思い出してください。状況を話すことは必ずしも必要ありません。

その状況において、自分の内部では色々な思いや気持ちがあって行動に移したことでしょ。自分がその時、何を思い、何を感じ、何をしたかをそれぞれのカードの山からカードを一枚づつ選んでください。

どのカードの山から始めても構いません。

必要なら二枚以上のカードを選んでも構いません。例えば、幾つかの行動をとったのなら、二枚のカードを「行動カード」の山から選びます。それか、二枚を選んで、「自分がとった行動はこの2枚の間。」と説明するのも構いません。もし、カードの山の中になければ、新しくカードを作成しましょう。

例えば、最初にアクションカードの山からカードを一枚選びま

す。それから、違う山のカードを選びます。(例えば、相手に「感情

カード」の山からカードを一枚選び、そして、「思考カード」か「行動カード」の山からカードを一枚選びます。

この時、選ぶ順序は大切ではありません。選ぶ順序は相手によります。相手によっては自らがとった行動に注目するのが簡単な場合もあれば、自らの気持ちや考えに注目するのが簡単な場合もあります。後で、カードを選んだ順序の理由を話すこともよいかもしれません。

自分が選んだカードについて話します。時間があれば詳しく話し、時間が限られている場合は、簡潔に話しましょう。「自己パターン」や「なぜそういった感情が生じたのか」、又、「そういった行動に移したのはなぜか」などについてコーチや相手に話してください。自分にとっては上手くいかなかった出来事だったので、「結果の見すえた思考」などに触れた話すこともよいでしょう。自らがとった決断がどう影響したか、などについてコーチや相手と話し合しましょう。

その時のリアクション



次にとりたたいレスポンス



2. 違うレスポンス(対応)を考える

次に同じような状況が起こった時、どのような対応をしたいかについて考えます。

「もし再び、同じような状況に出くわした場合、三つの種類のカードで変えたい事はあるか。」

もし、あると考えた場合、新しいカードを選びます。

「もしその新しいカードを選ぶとしたら、そのカードをサポートする為に変えたいカードはあるか」又は、「もしその新しいカードを選ぶとしたら、他の2種類のカードに影響を及ぼすか。」もしかしたら、同じ状況に出くわしても、同じカードを選ぶかもしれませんが、あるいは、全てのカードが変わるかもしれません。

新しく選んだカードをさきほど選んだ古いカードの下に並べてください。「オリジナル リアクション」と「望ましいレスポンス」の二組のセットが並びました。最初にとった行動のカードと理想とするリアクションと思うカードが並んでいます。イラストレーションを見てください。この場合は全てのカードが変わっています。理想のリアクションと思うカードについてコーチや相手に話してください。

「この新しいカードの行動をとることでどんな結果になると思うか。」又は、「この場合、どう感じて、どう考えて、どう行動に移すのか。」

時間がある場合は、「自分や相手にとって、こういった行動がどのような結果を生むのか。」又は、「この行動は自分の価値やビジョンに沿っているのだろうか。」

について詳しく話してください。

ここで、新しく選んだ行動カードは自分でも実行可能で効果的と感ずる事ができれば理想的です。もし、そうでなければ、実際の場面に遭遇したとき、再度適切な対応を調整することになります。

3. リアクション(反応)から レスポンス(対応)へ

最後に、新しく選んだカードを日常にどう反映するかについて考えます。

- 「自分は将来、この新しい行動を活用したいと思っているだろうか。」

もし、「はい」と答えた場合、以下の質問について考えてみましょう。

- 「この新しい行動を取るにあたってどんな事が障害となるのだろうか。新しい行動を阻害させる要素は何なのだろうか。」
- 「どうしたら、実際に実践できるのだろうか。」
- 「実践する為に具体的なステップを考える事ができるか。」
- 「新しい行動を取る為に、前もってできる準備や心構えはあるか。」
- 「前のリアクションではなく、新しい対応を取る際に、心に留めておくべきことは何なのだろうか。」

もし、「いいえ」と答えた場合、2. に戻って、違うカードを選ぶ必要があります。

最後に自分の意気込みとやる気を確認して終了してください。



TFA エクササイズ 2: 言い争いの仲裁

概要:

解決に向かえない口論をしている場合に、お互いを理解し、問題を解決に導く為に活用できるエクササイズです。

1. それぞれが気持ちを特定するカードを手に取ります。
2. それぞれが望んでいることを言葉にします。
3. お互いが共有できるゴールを探します。

1. お互いの思いを認識する

人はよく言い争う際、相手の考えている事や感じている事、行動にとる事などに関して、自分勝手に思い込んだり、決めてかかったりします。そして、それによって気分を悪くします。

大切なことはまず、思い込みでなく、正しい情報を得る事が最初のステップです。

各自は、言い争っている事について、相手を感じていたり、考えていると思われる事を説明するカードを選びます。一人ずつ順番に、各山から選んだカードを見せていきます。

A さん:「私が思うには、B 君は__感情カード__感じていて、そして、__思考カード__考えていて、__行動カード__という行動をとった。」

次に、

B 君:「僕が思うには、A さんは__感情カード__感じていて、そして、__思考カード__考えていて、__行動カード__という行動をとった。」

この時、お互いは相手の発言を邪魔したり、反論したりせずに、お互いの話を聞くという事が大切なポイントです。

共有し終えた後、コーチは「カードをテーブルの上に置いてください。」と言って、話し合しましょう。

コーチは二人に聞きます。

- 「お互いに対して思っている事がわかりました。どうですか。自分が思っている事と同じですか。」
- 「実際に選んだカードの内容を感じたり、考えたりしましたか。」
- 「自分のとった行動は相手が言っている事ですか。」
- 「それがあなたの伝えなかった気持ちですか。」

2. 望んでいることをお互いに理解する

コーチは二人に新しいカードを選んでもらいます。「どんな考えや、感情や行動を相手に望んでいますか。」

一人ずつ新しく選んだカードを共有していきます。この時は話し合いではなく、お互いのカードを順番に説明します。

そして、望みと認識を対比し、歩み寄りとお互いの望みのギャップについて話し合います。

- 「相手が望んでいる事がわかりましたか。」
- 「現実と相手が望んでいる事はどれだけ違いますか。」
- 「お互いの望みは両立できますか。」
- 「お互いの望みが叶うように何を変えなくてははいけないですか。」

3. 約束

コーチは二人に対して聞きます。

「お互いに何を望んでいるかがわかりましたね。では、お互いの望みを叶えるために、自分ができることは何ですか。」

「この争いを解決する上で何か必要な事がありますか。」

二人が解決方法を見つけた後、それぞれが理解したこと、これからすべきことを言葉にして終了します。

バリエーション：

二人でプロジェクトワークをしている場合などは、コーチは相手に、自分の TFA、そして「相手」の TFA を選んでもらいます。そしてコーチは「もし、私が彼にカードを選択することをお願いしたとすると、あなたが選んだこのカードを見たら、彼は何というだろう。」と聞いてみます。

このように、コーチはこのカードを使うことで相手は色々な視点から物事を見ることができるようになることをサポートできます。

