

洞察のススメ

～相手に寄り添った洞察の本質とは～

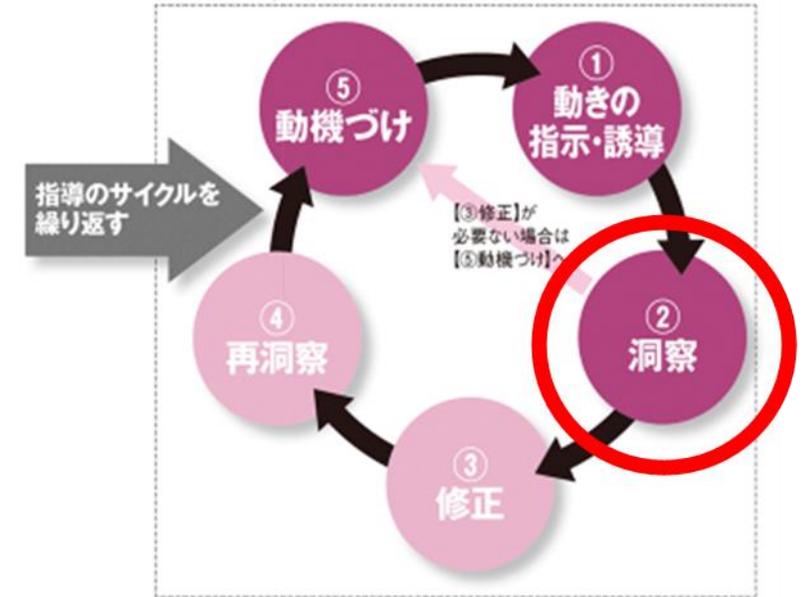
第10回

恒松 伴典・袴田 雅江

洞察とは？

物事を**観察**して、その本質や奥底にあるものを見抜く事。見通すこと。

デジタル大辞典（小学館）



洞察と観察の違いは？

観察とは？

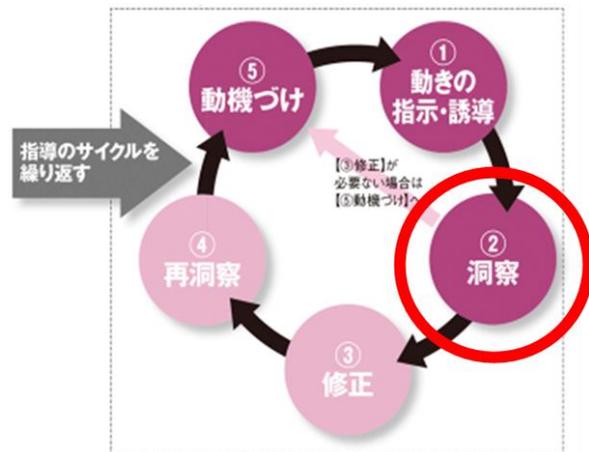
物事の状態や変化を客観的に
注意深く見る事。 デジタル大辞典（小学館）

観 ・ ・ 外から見た様子や外見。

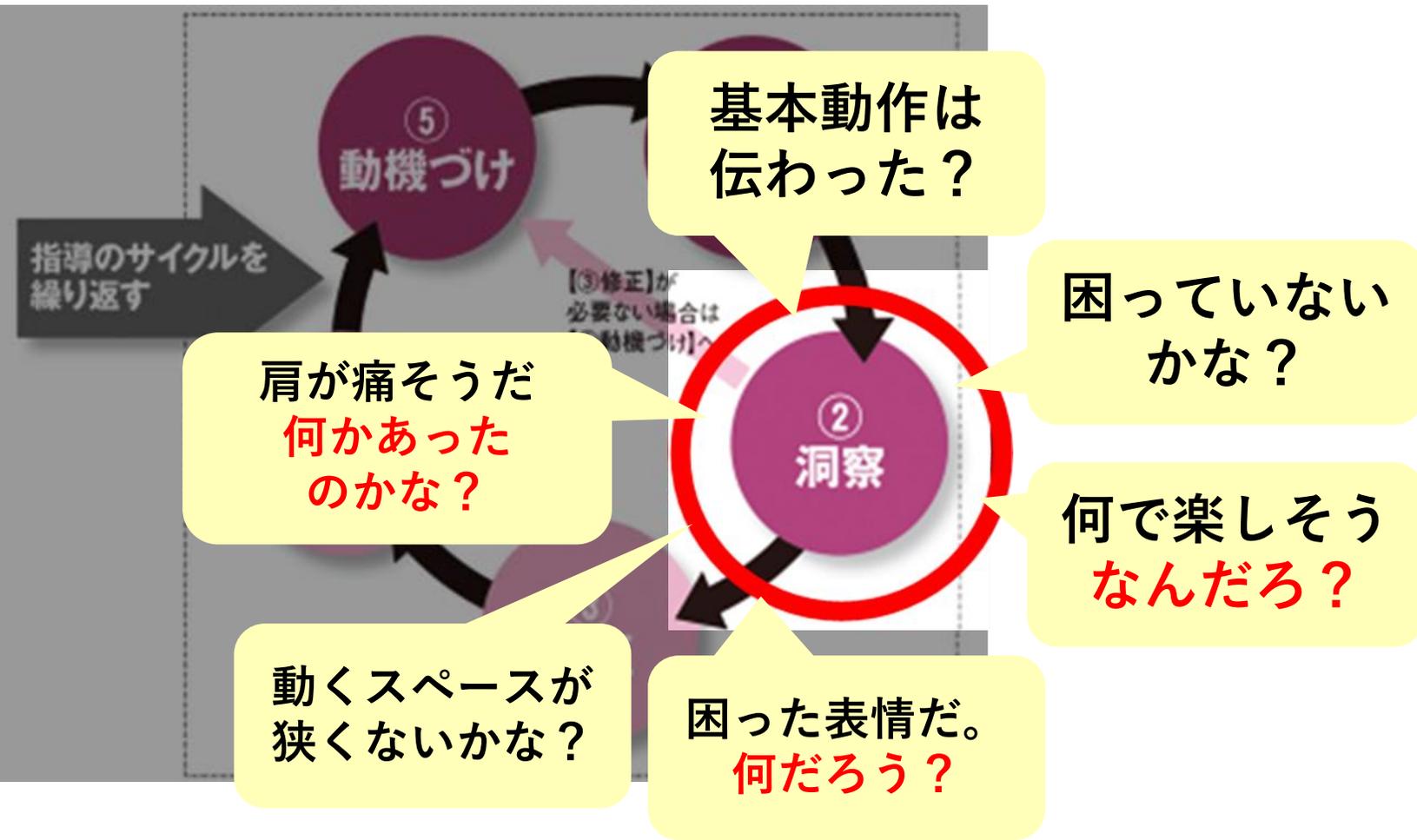
洞 ・ ・ 見とおす。深い。奥深い。

シナプソロジーでいう洞察とは

目の前で起こる事の詳細を
目に見えない要素までを推測し、
その本質（気持ち・感情・状態）を
見抜くこと。



エクササイズ中の
洞察とは？



見えた事の**先を考える力**を高めることが重要。

すなわち、洞察力を高めることで**問題解決の促進**や

アイディアの創出ができる！

私たちがやるべきことは？



洞察力をあげよう！



洞察力を高めるメリット

- 問題解決能力の向上
- コミュニケーション能力の向上

デメリットをあげるなら…

- 考えすぎて疲れる場合がある

洞察力がある人の特徴

- ① 観察力が高い
- ② 物事をゼロベースで考えられる
- ③ 多角的な視点を持っている
- ④ 情報に敏感
- ⑤ インプット量が多い

洞察力を高めるには？

洞察力を高める方法

- ① よく観察する
- ② 思い込み・先入観を捨てる
- ③ あらゆることに興味を持つ
- ④ 視野を広げる
- ⑤ 深く考える癖をつける

1つずつ解説！したいのですが..