

# 洞察のススメ 実践編

～相手に寄り添った洞察の本質とは～

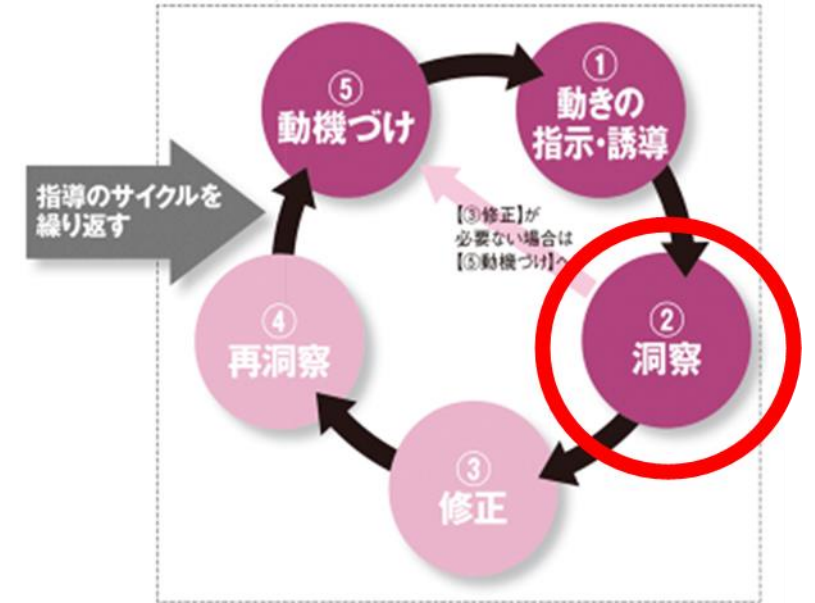
第11回

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）



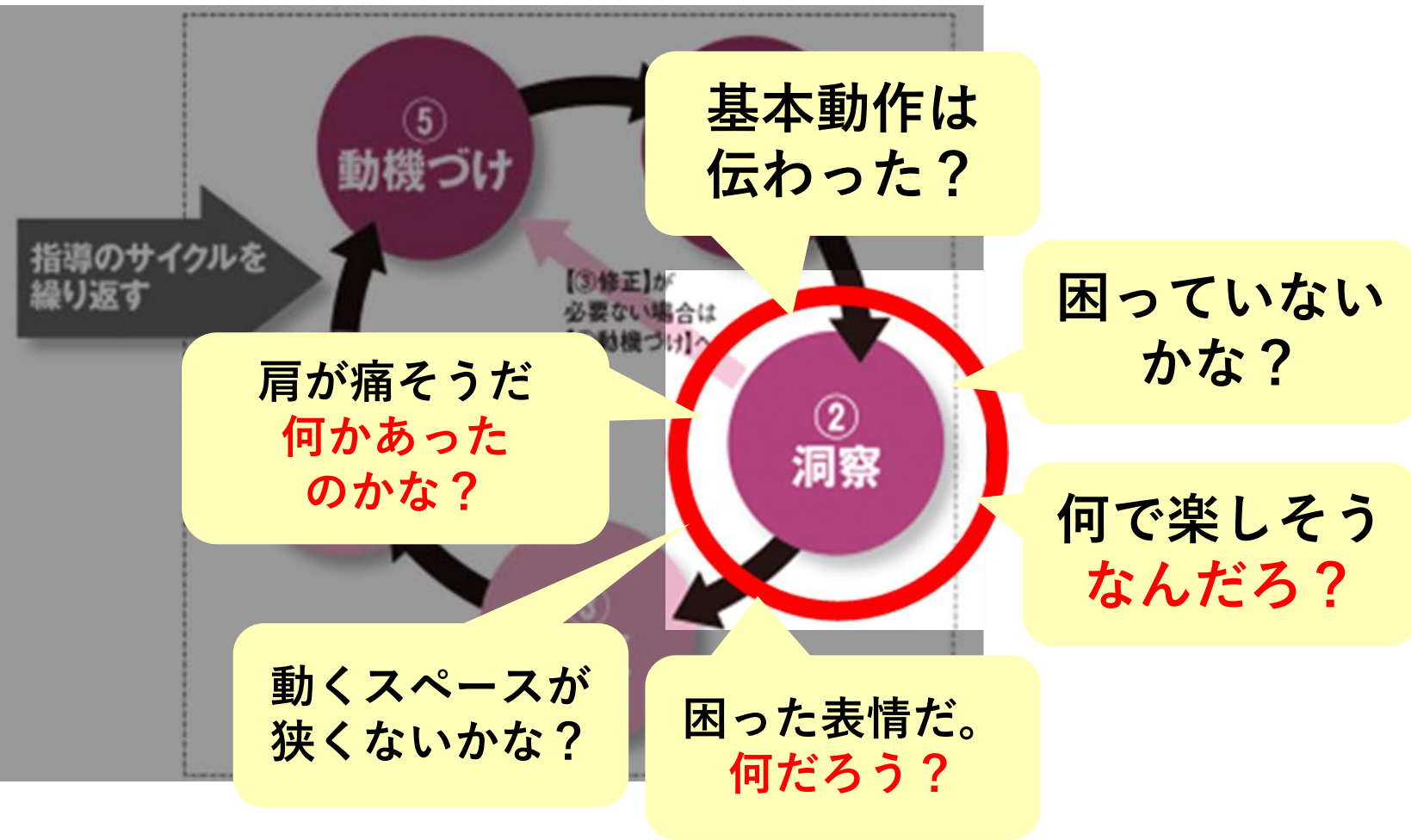
## 洞察と観察の違いは？

# 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。



見えている  
聞こえている  
事実

見えていない  
聞こえていない  
部分の想像力

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？

# 洞察力を高める方法

- ① よく観察する⇒起きてる事実
- ② 思い込み・先入観を捨てる⇒「○○に違いない。×」
- ③ あらゆることに興味を持つ⇒相手にも興味
- ④ 視野を広げる⇒直接聞くのもよし
- ⑤ 深く考える癖をつける

# 私たちを洞察してみてくださいね♪

## 【ポイント】

- ・まずは私たちに興味を持ってみてください。
- ・事実は？（見えたこと、聞こえたこと）
- ・その時、想像した感情は？

まずは一人を洞察してみても集団での  
洞察に繋げてみてくださいね❤️

お知らせがあるよ！