

「うまくいかなかった未来」も想像しよう

「理想の未来」をしっかりと思い描くことと同じく「うまくいかなかった未来」を想像することも大事です。あまり考えたくないかもしれませんが、「失敗する未来」を想像することで、あなたがつまずきがちなポイントを事前に察知することができます。

これは「死亡前死因分析」と呼ばれる考え方です。

死因は亡くなったあとに分析するものですが、生前に想像力を働かせて死因を分析することで、あえて「病気になった未来」を想像し、疾病の芽を摘もうというものです。

行動経済学の手法の一つで、新事業を立ち上げたりする時に取り組むと効果的です。

ここで書き出されたものと逆のことを心がけ、どうすればうまくいくのかと考えられるようになることで、自分の「怒り」をコントロールできるようになります。

問 題

あなたはアンガーコントロールを学ぼうと決意したにもかかわらず、思ったほどの効果を得られませんでした。なぜうまくいかなかったのか、その原因を考えてみてください。

・ 何に失敗しましたか？

・ 失敗の原因はどこにあるでしょうか？