研究者リーダーシップ・プログラム
「第 3 回　自己理解を深め、他者理解・相互理解につなげる」参加レポート

今回の講義では，ユングの心理学的タイプ論に基づき、個人の「自然な認知活動」を理解することで、自己の可能性の実現や他者との相互理解を深める手法を学んだ。得意・不得意や好き嫌いではなく、どの活動に労力がかからないかという「自然さ」に着目し、心の態度（外交・内向）と心理機能（感覚・直感・思考・感情）の組み合わせによる 8 つのタイプが示された。

自己理解・他者理解を深めるうえで，得意・不得意や好き嫌いではなく、どの活動に労力がかからないかという「自然さ」に着目すべきという考え方は，自分にとっては新鮮なものであり，これまでとは異なるアプローチで自己理解を深めることができた。実際に取り組んでみて，自分がどのタイプであるのか，感覚・直感，思考・感情といった心理機能については比較的すぐに判断することができたが，心の態度としての外交・内向については，どちらの要素も思い当たり，判断が難しいと感じた。

これは，他者理解を進めるうえでも，重要な点ではないかと思う。どのタイプなのかは一概に定まるものではなく，場や状況，日時等によって，その人がどのタイプに相当するのかは揺れ動くものではないだろうか。自分や相手がどのタイプの方なのかを見極めること自体が重要なのではなく，自分や相手のタイプがどのような幅で揺れ動いているのか，そして当該時点における自分や相手がどのタイプになっているのか，を見極めることこそが重要であると感じた。

今回は，自己理解・他者理解，そして相互理解を深めるために必要なことを学べる貴重な機会をいただいた。私は組織のリーダー的立場にあるが，今後の活動に活かしていきたい。ありがとうございました。