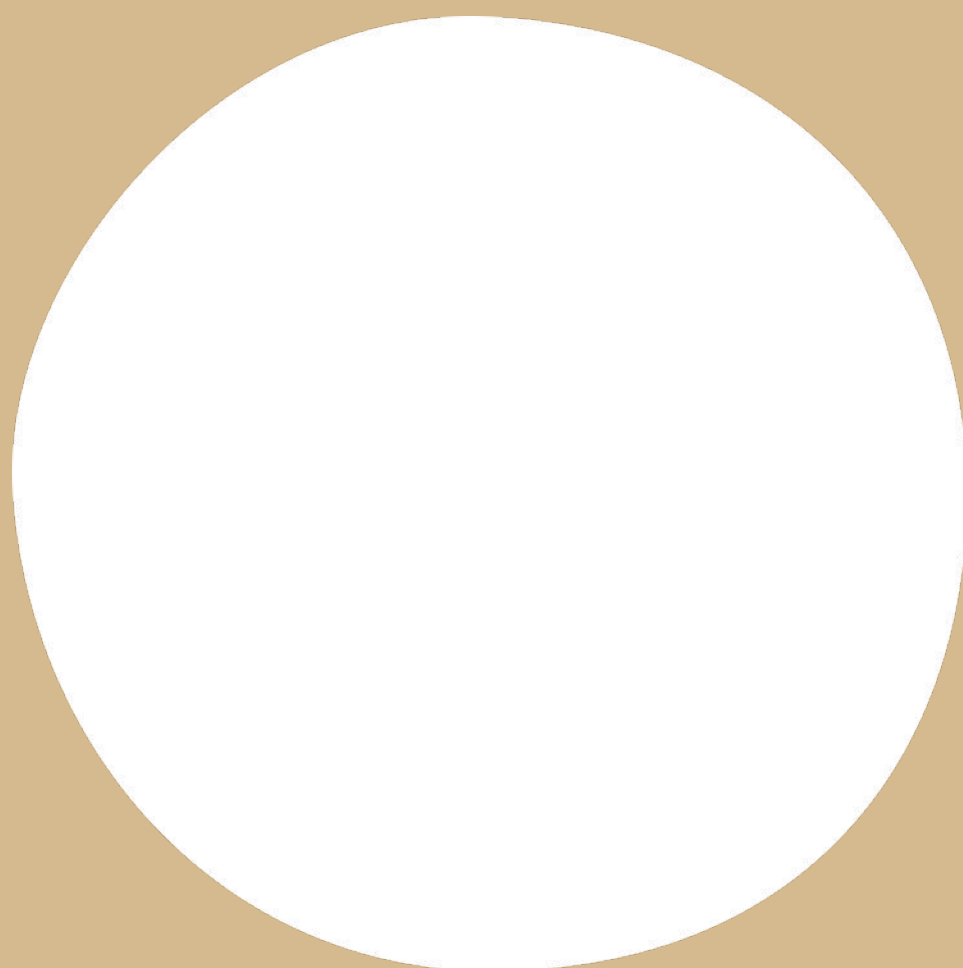


INNER DEVELOPMENT GUIDE

Inner Growth for Outer Change

自分のあり方

内面生活を養う



自身の内面の体験と、それらの周囲の世界との変化のある関係性に対する認識を深めることは、複雑なことに直面しても、身体的(実感的)な存在感、目的の明確さ、そして思慮深い対応を育みます。



内なるコンパス（羅針盤）

全体のためになる価値観や目的に従って生き、行動するという深いコミットメント(主体的に関わること)

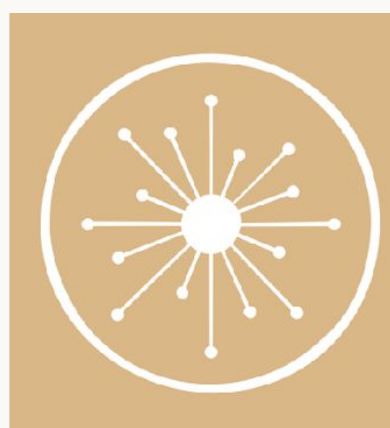
誠実・真摯で、本物である

正直さと確固たる価値観への誠実なコミットメント。それらが行動を通じて表現され、体現されること



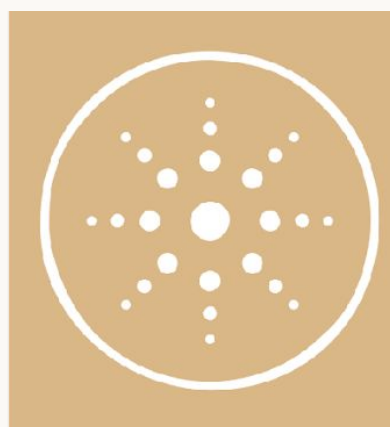
オープンさと学ぼうとする意欲・姿勢

進んでもものの見方をやり取りし、弱さをさらけ出し、変化を受け入れ、成長しようとすることで表現される、好奇心と柔軟性に満ちた姿勢



自分を理解する力

思考や感情、欲求、そして行動に内省的につながるができること。現実的な自己イメージを維持し、自分を律すること



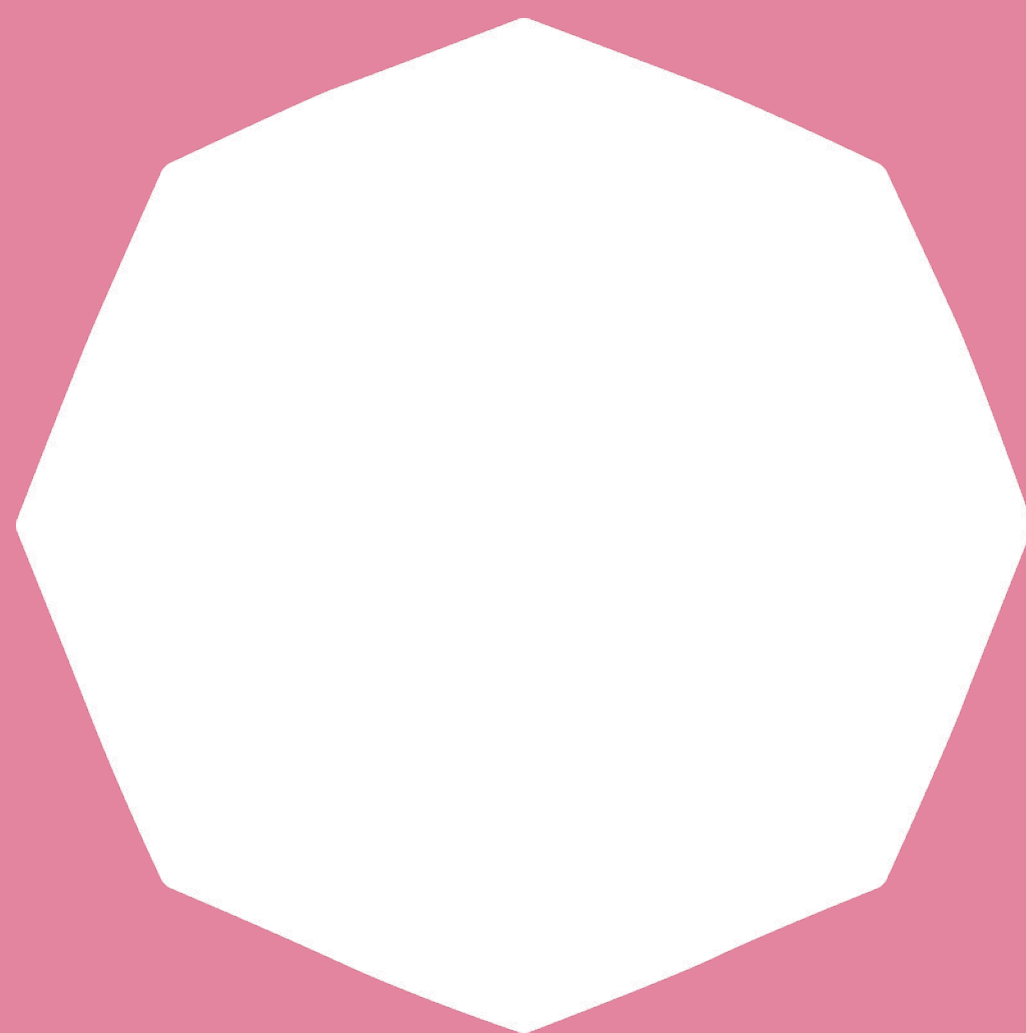
プレゼンス(今ここに在ること)

今ここにしっかり存在し、現実をありのままに受け入れ、意味ある形で応じる力

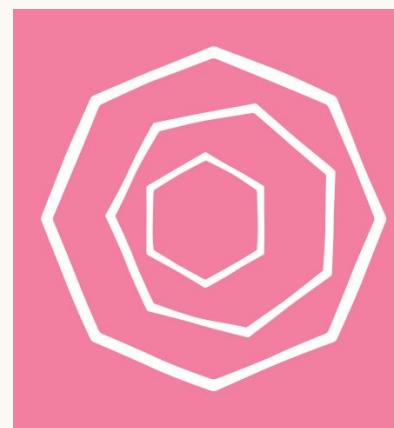


考える

複雑な世界を理解する

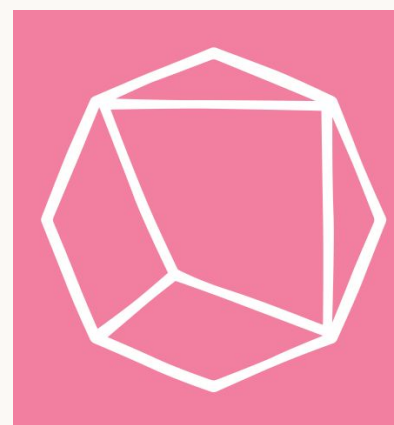


明瞭さを広げ、多様な見方を考慮し、長期に渡る結果を想像することは、相互につながった世界において複雑さを乗り越え、より賢明な意思決定を行う手助けとなります。



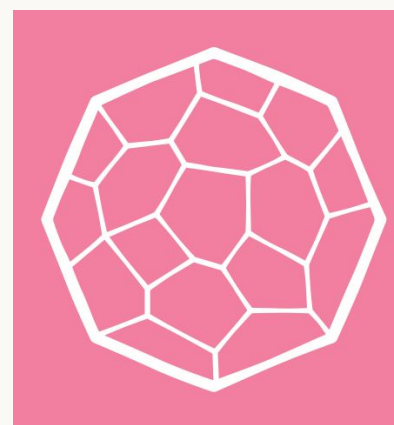
クリティカル・シンキング（思考の偏りに気づく）

考えや証拠、前提、計画が妥当かどうかを見直し、深く考える力



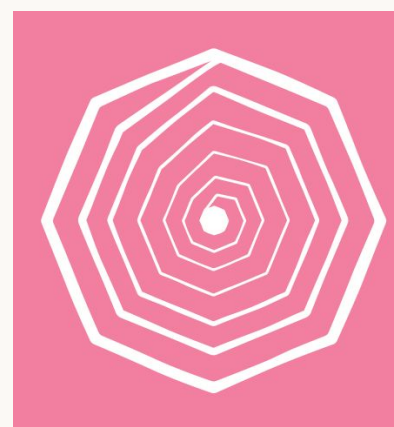
パースペクティブ・スキル（視点・見通す力）

多様な視点から学び、その洞察を内省的な意味づけと行動に統合する力



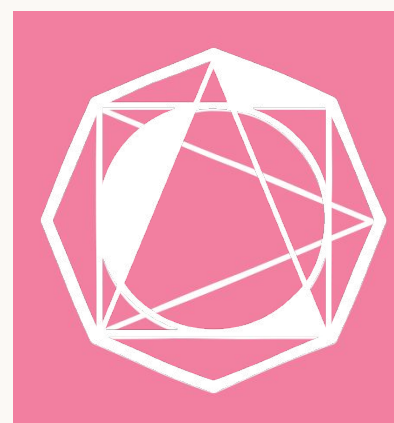
システム思考

複雑さを理解し、システムの相互関係や特性を踏まえて対応する力



長期志向とビジョニング

長期的な目標を思い描き、より広い範囲の社会的・生態学的なウェルビーイングを支える形でそれらに継続的に取り組むこと



創造性

従来のパターンにとらわれずに考え、新たな可能性を想像し、それを変革的なアイデアへと形にする力

つながりを意識する

他者や世界を思いやる

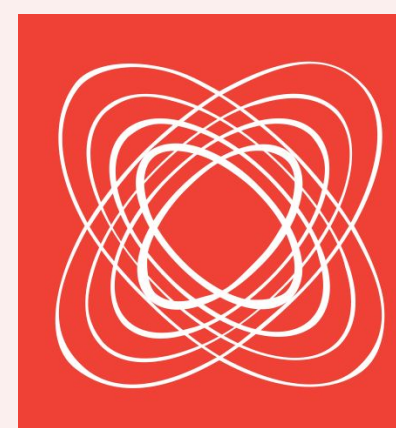


優しさや思いやり、そして地域社会や現在の地球、将来の世代への帰属意識の共有は、より公正で包摂的（インクルーシブな）、そして豊かな世界を築く助けとなります。



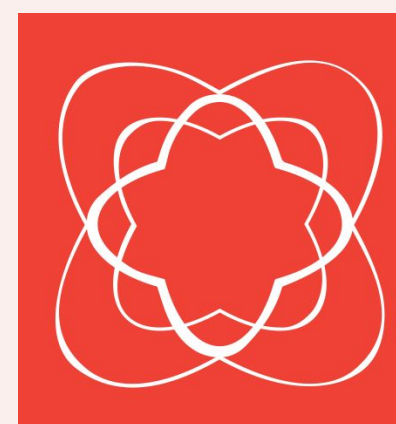
感謝

人々や地球と、深い感謝の気持ち、肯定的なまなざし、そして喜びをもってつながること



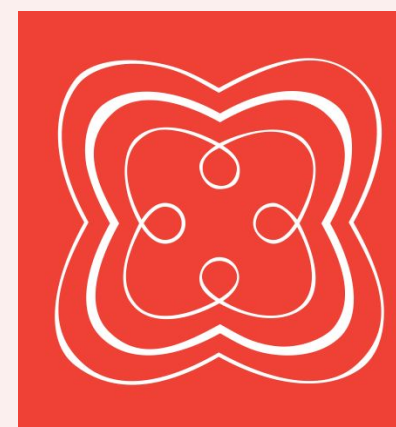
つながっているという感覚

人類や地球の生命のつながり、そして実存(存在)の精神的な次元など、より大きな全体の一部であるという感覚をもつこと



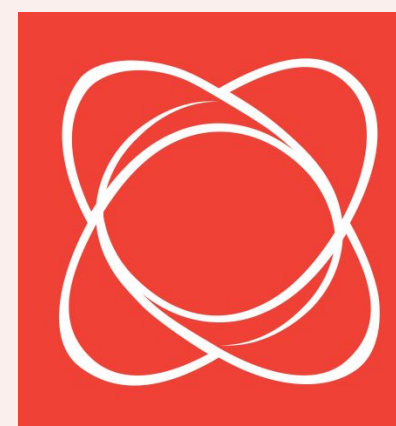
謙虚さ

自己の重要性にとらわれることなく、その場の状況が必要としていることに対応できること



共感と思いやり

苦しみを減らすという意図のもと、優しさ、配慮、愛情をもって、他の存在、自分自身、自然とつながること



ゆるすこと

敵意を乗り越え、トラウマに対処し、修復のための余地をつくりだそうとする気持ち

協働する

信頼を築き、共に取り組む

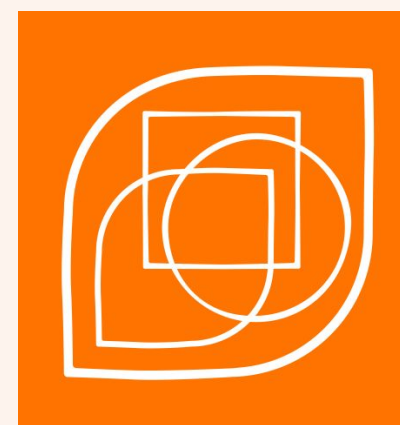


信頼関係を築き、多様な価値観、スキル、視点を認め、安全な場を作ることで、誰もが共通の目的や集団としての成果に貢献できるようになります。



関係構築のスキル

信頼、経緯、相互理解、そして協働の精神に基づいた感情的知性をもって関係を育むこと



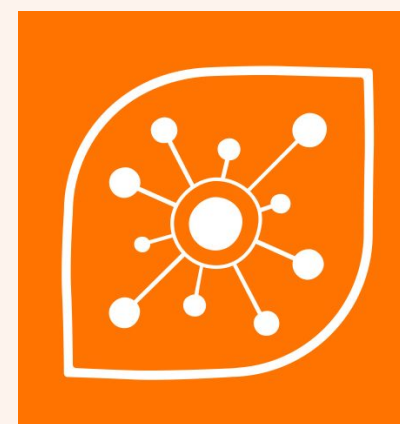
インクルーシブな(みんなを包み尊重する)意識や態度と異文化コンピテンス

多様性を歓迎し、さまざまな異なった視点や背景を持つ人々やコミュニティを受け入れ、含める意欲と能力



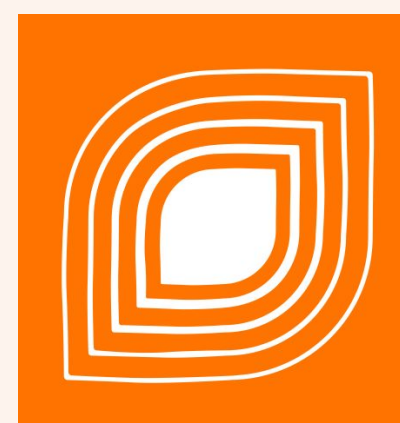
共創スキル

多様なステークホルダー(関係する人たち)との協働プロセスを促進し、チームワークと心理的安全性を育み、力関係を認識すること



コミュニケーション・スキル

他者の話を深く聴き、真の対話を育み、自分の意見を上手に主張し、建設的に対立を扱い、多様なグループに合わせてコミュニケーションを取る力

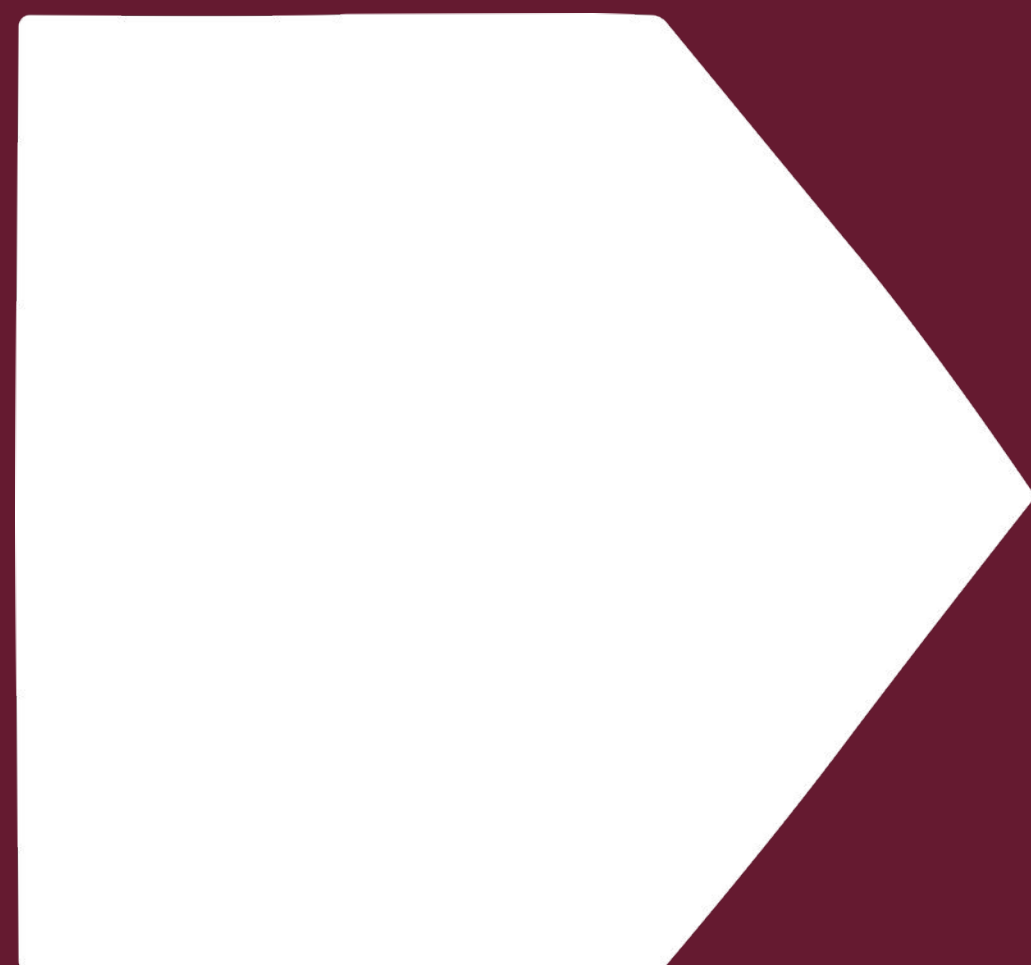


集団を動かすスキル

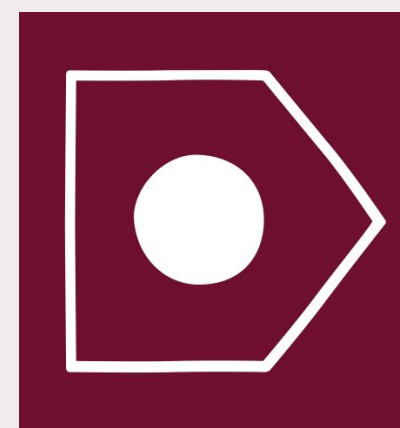
共通の目的や集団行動への参加を、他者に促し、可能にすること

行動する

変化を主導し、可能にする

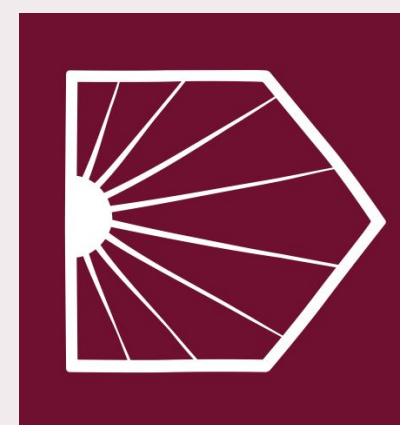


勇気や楽観性をもって前進し、集団的な主体性を育み、目的と粘り強さをもって行動することで、不確実な時代においてもビジョンは意味ある変化へと変わります。



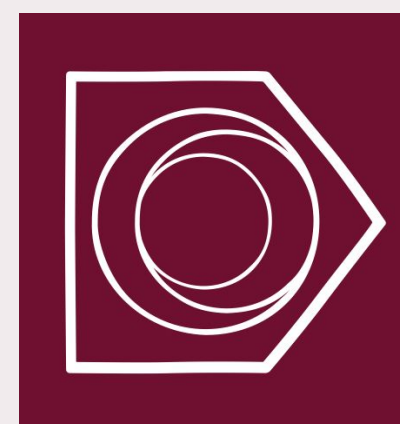
勇気

基本的な価値観を守り、決断し、行動を起こすことであり、必要であれば既存の構造や見解に疑問を投げかけ、打ち破ること



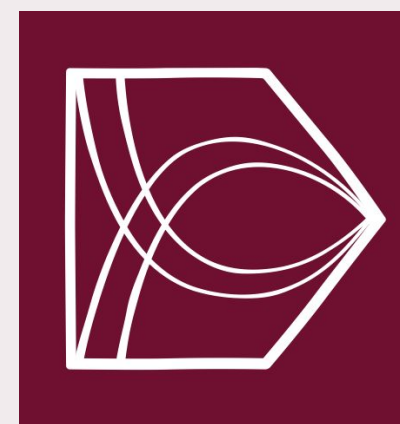
希望と楽観性

より公正で、包摂的（インクルーシブ）で、持続可能な未来をつくり出す力が私たちにはあるという共通の信念を築き、維持すること



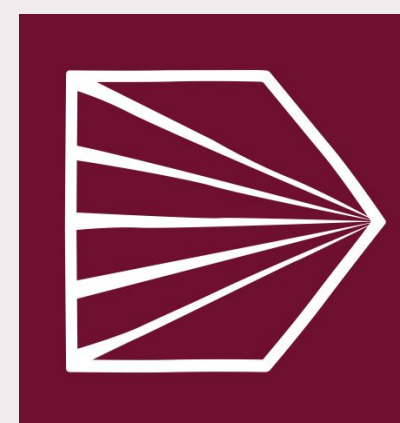
資源の意識的な使用

地球の限られた自然資源を意識して行動し、有害な消費を避けるため、保全、再生、節約を優先すること



プロアクティビティ（主体的で前持った行動）

緊急の課題に直面する中でも、未来志向で責任ある行動を実践すること。それは、連帯（つながり）や人間の尊厳と生きとし生ける地球への配慮に根ざしたものであること



レジリエンス（しなやかに回復する力）

困難に直面しても機敏に対応し、関わり続け、たとえ進捗が遅かったり不確かであっても粘り強く取り組むこと