

八方位

この観の目的

今、自分がどのような活動にどのような気持ちで取り組んでいるのかに意識を向けます。毎日の活動は、大小さまざまな種類の活動の組み合わせです。（例．営業活動→アポ取り、企画書作り、社内調整、経費精算など）。

これらさまざまな活動を「できる」「やりたい」「やらねば」を切り口にして8つの箱に分けて整頓してみます。そうすることで今の活動が自分にとってどのような意味を持つのか、たな卸しができるでしょう。たな卸した活動を眺めてそれに満足であれば現状を継続してよいですし、あるいはもう少し望む割合にするならば、どのようにすれば良いかを考える足掛かりにします。

この観に必要なもの

筆記具

使い方

1. 「お仕事分解シート」を用意します

- ① 中央の9マスの真ん中に今の自分の活動内容を一言で記入します
- ② そのまわりに活動の内容を簡潔に記入します。8マスすべて埋まらなくても構いません。
- ③ 外側の8個のマ스에具体的な活動内容を記入します。いくつ書いても構いません。できる限り一行で表します。
※記入のヒント※“何”を“どうする”や“誰”と“何をする”で考えてみましょう

2. 「八方位のシート」を用意します

- ① 1の③で記入した活動内容を8個の箱に振り分けながら転記します。
- ② 箱の中身が全体に占める現在の割合と理想の割合も記入します。
※どこかの枠に偏るかもしれません。
※埋まらない枠があってもかまいません。

3. 「振り返りシート」を取り出します。

作成した八方位のシートをもとに以下の質問を自分に問いかけてみましょう。

- ・活動分解シートおよび八方位のシートを書いて気がついたことはありますか？
- ・ほかの箱に移動させたい活動はありますか？
- ・割合を増やしたい活動は何ですか？そのためにはできることは何ですか？
- ・割合を減らしたい活動は何ですか？そのためにはできることは何ですか？
- ・今の割合をキープしたい活動は何ですか？