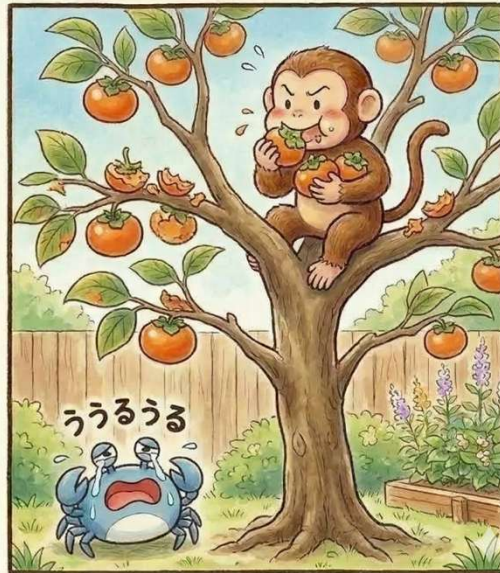


# Emergenetics理解促進 $\leq 3$

emergenetics INTERNATIONAL  
 ~EGは、お互いの違いをリスペクトに変える処方箋~

## 猿カニ合戦で考える「柔軟性」

**簡単なあらすじ** ズル賢い猿に、無理やり大切なおにぎりを奪われ、柿の種と交換されたカニ。しぶしぶ帰って種をまき、早く実るように歌うと、あつという間に柿は大きくなります。それを見ていた猿は、立派に育った柿の木を前に、「自分が代わりに取ってやる」と言い木に登りましたが、カニには渡さず、柿を独り占めしてしまいます…。いよいよ怒ったカニは、仲間に相談して、猿を懲らしめることに…



今回は、この作戦会議の登場人物たちの柔軟性が、もし左寄りだったら？右寄りだったら？というテーマで、柔軟性の違いを学んでいこう！

# 柔軟性とは

- ◆異なる考えや状況、行動を受け容れようとするエネルギーの違い
- ◆変化しなくてはならない場合に感じるストレスの度合い



“方針等がいつ決まるのが心地良いか”の「タイミングの違い」でもあります。

## 作戦会議、それぞれのスタンス



### 柔軟性左寄りとは…

方針決定でパワー全開！  
 (決めたことを実行するぞ！有言実行♪)

左寄り、物事が決まるとパワーが湧いてくる分、方針が決まらないことや、決めたことが急に変更になるとストレスに…



### 柔軟性右寄りとは…

選択肢が多い方がパワー全開！  
 (一番ベストな手段を取るぞ！臨機応変♪)

右寄り、選択肢が多くある方がパワーが湧いてくる分、決断を急がされたり、選択肢が狭まるとストレスに…

### 柔軟性真ん中は…

時と場合によって「早く決まった方が良い」時と、「ギリギリまでどのようにでも変更できる余地を残しておく」時、思いがけない変更によってストレスがかかる時と、それほどストレスなく受け容れる時がある。常に左(右)寄りのような行動を求められるとストレスに…

## 🌸 今月のミッション 🌸

**左寄りさんへ**：急な予定変更等にストレスを感じたら、心の中で（なんなら声に出して）「乗るしかない、このビッグウェーブに🌊」とつぶやいてから、一旦受け入れてみて。少し笑えて、気が楽になるかも。

**右寄りさんへ**：決めたことを貫く傾向がある「柔軟性左寄り」の強みを体験してみよう。1日のうち、30分間だけ、「絶対に予定を変更しないぞ！」と目の前のタスク1つだけに集中してみよう。良い効果があるかも。

**真ん中さんへ**：上記それぞれのシチュエーションがあったら、合う方を試してみてください。