ANAN

READING & NOTES

自分の中にある
ズレを、読む。

ふたつのケースと、
自分の場面を書き出すノート

進みたいのに、自分で止まる。
うまくいっているのに、満たされない。

何を求め、何が条件になり、
何が満たされずに残っているのか。
一つの場面から、関係をたどります。

ふたつの例を読む / 自分の言葉で書く / あとで確かめる

はじめに

一つの性格にまとめず、要求どうしの関係を見る。

同じ場面で、違うことを求める自分がいる。その二つが、同じように通るとは限りません。このノートでは、四つの問いを手がかりにします。

要求	その場で、何をしたい・守りたいのか。
条件	何が満たされるまで、動きたくないのか。
未充足	選んだあとも、満たされずに残る要求は何か。
負担	待つことや、残った要求をどう感じているか。

まず二つのケースを読み、自分に近い場面があれば書き込みます。合わない例は、合わないままにしてください。空欄があっても構いません。

例と、自分の観察を分ける

ケースはANANの考え方を示す固定の例です。記入した内容は、あなた自身の観察です。個人の判定や、心理学的な診断を行うものではありません。

CASE 01 / 着手と継続

進みたいのに、
自分で止まる。

性格の分類ではなく、要求どうしの関係を示す一例です。

新しい企画を思いついたら、まず手を動かせる。けれど、続ける途中で立ち止まる。「これはどういう仕組みなのか」「本当にこれでよいのか」。理解できないまま、次へ進みたくない。

動こうとする要求

前に進みたい

全部わからなくても、
動きたい。

動くための条件

まず理解したい

理解できることを、
前進の条件にしたい。

条件の優先

この例では、まず理解することが優先されます。

未充足

理解を待つあいだも、進みたい要求は残ります。

負担

納得を待つ間に、進めない苛立ちが残ることがあります。

始める速さと、続ける速さ

着手は早くても、進み続ける速さは同じとは限りません。
どちらの要求もあるまま、次へ進む条件が変わります。