

成長のための「自己評価」

自己評価は、誰のためでもなく自分の成長のためにある。
では、成長するための自己評価とするにはどうしたらいいのだろうか。

仕事や成果を「俯瞰」する

やりっぱなしではいい仕事はできない。仕事をしている最中も、仕事の区切りの間際にも、仕事を終えたそのあとも、もっとも高いものを求める自分自身の厳しい目で、その仕事や成果を俯瞰する冷静な意識をもつ、それが、成長するための自己評価なのです。

「自己評価」を評価するポイント

自己評価を“評価する”視点をお伝えします。その自己評価は丁寧にフィードバックして行っているか、それは事実に基づき行われているか、自分なりのベンチマークをもっているかが大事なポイントです。

- 自己評価をする際に十分な自問自答をしているか？
- なぜその自己評価になったのか「根拠」「証拠」は何か？
- その自己評価について「エピソード」を言えるか？
- どんな「目標」に対して、その自己評価になったのか？
- 自分が成長するためには何が必要か意識しながら「自己評価」しているか

* 研修医は「自己評価」を書くまえに、次のことを考える時間をもう。

- 自己評価の大切さや価値
- 自己評価とは、何なのか、その意味

「自己評価」とは何か・・・

評価とは、査定やランクづけをすることじゃない。評価とは「価値」あることを発見すること。
自己評価とは、自分の仕事や成果やプロセスや成長を俯瞰し大切なポイントや自分の変化を見いだすこと。そう自己評価とは自分のしたことから価値を発見するということ！

- 自己評価をする目的は「自己評価力」をつけること、という自覚をもつ
- 自己評価力は自己成長力そのものともいえる
- 自己評価とは、俯瞰して自分がしたことから大切な価値を発見することである！

数値化する自己評価がなぜよくないか

「成長のための評価」であるなら、日々の自己評価に数字やABCなどに 印をつける形式はふさわしくない。その理由は、数字を選んで をつける評価は、差し障りのないところに をつけることになりがち(それでは意味がない)。また昨日の3とつけた理由と今日の3をつけた理由は違わず。あとでその3という数字を見ても自己改善のポイントが見えない。なにより人の成長や評価をすぐ数値化してしまう癖がつく。

「自己評価」は、高次な自分がいてこそ

自己評価の根底には、より成長したいと願っている自分をもっていることが必要です。人はみな、よりよくなりたいと願っている。だから自分のした仕事やその成果を自分で評価してもっとよくなりたいとおもう、この高い心こそ自己評価のモチベーションなのです。

- 自己評価とは、自分自身を高める高次のもの
- 他者との競争意識は自分を伸ばすかもしれない、しかし自己評価はもっと自分を高くする！

具体的・事実・根拠・証拠・エピソードが自己評価に大事。ここにポートフォリオが必須アイテム！