

新たな視点を探求するための招待

世界がますます相互につながっていくにつれ、互いに適応し歓迎することがすべての人の最善の利益となります。そして、他人が何に興味を持ち、何に影響を与えるかを理解すればするほど、他人を理解し、評価できるようになります。

この演習を活用して、新しい視点を探求します。各カテゴリーごとに、お気に入りの「定番」アイテムを書き出し、試してみたいアイデアを追加してください。次に、リストを活用し、探索を開始します。実際にできることは試し、その他のことはオンラインリソースや公共図書館、博物館などのコミュニティリソースを活用しましょう。



好きな食べ物：

例：スパゲッティボロネーゼ、ピザ、ルッ
コラサラダ

これまで試したことがないが、試してみたい、そして試すべき食べ物：

例：ハギス、ビーガンバーガー



好きな音楽ジャンル：

例：アメリカンポップ、ブルーグラス

もっと聴いて、学んでみるべき音楽ジャンル：

例：ファド、ウクライナのヘビーメタル



理解可能な言語：

例：スペイン語、英語

聞きいてみたい、もっと学びたい言語：

例：手話、オーストラリア・クリオール語



自分が最も求めるエンターテインメントのタイプとジャンル：

例：英語のロマンティックコメディ

もっと詳しく調べ、学んでみるべきエンターテインメントの種類：

例：スウェーデンのスパイ・スリラー小説、ハリウッド映画



旅行した場所：

例：トロント、シカゴ、ブラヤ・デル・カルメン、マドリッド

まだ行ったことはないが、人から聞いたり、旅行サイトやショー、出版物を通して、もっと詳しく知ることができた場所：

例：パタゴニア地方、オサ半島、京都

ボーナス：指導原則と自己反省

このシートの裏に、慰めや動機を得るために頼ることわざを書き留めてください。（例：（例：「ドアが閉まると、どこかに窓が開く。」）他の国や自分とは異なる文化を持つ人など、他の4つの情報源からことわざを調べます。（例：（ペレは「成功は何回勝ったかではなく、負けた翌週にどうプレーするかで決まる」と言っています。）次に、それぞれの新しい原則を自分の生活にどのように適用できるかを振り返ってみましょう。

* The Fact File. 45 inspirational Pele quotes. 2020年12月20日。

Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF16372308 145773-032025 OHC

Optum