



このレポートは、私・和仁が毎月のコンサルティング活動や日常生活を通して気づき、学ばせて頂いたことを書き留めたものです。
お気軽にご笑読頂ければ幸いです。

【今月の気づき】

『「やる！」と決める方法。』



レポートBECCA

年末に近づくと、考えることがあります。それは、「今年はどれだけ成長したかなあ？」ということ。1年間というのは、正月のときは長いような気がするのですが、年々スピードアップして、あっという間に忘年会シーズンに突入です。

どれだけ考え、行動を起こしたか。成長の度合いは、その量に比例するように思います。ただ、日常的には「やろう！でも、明日から」と先送りすることがありますよね。私の場合、目の前のやるべき予定を先送りするために、それを正当化する理由は天才的に思いつきます。

「今日はここ数日ない程、睡眠時間をとれる貴重な日なんだ。ここは寝ておこう」

「ここしばらく家族との時間をとってこなかった。だから、この案件は明日にしよう」

「今日は少林寺拳法の練習の日だけど、天気が悪いから、事故に合っちゃいけないし・・・」

等々。健康のせいにしてたり、家族のせいにしてたり、天気のせいにしてたり。やらない理由はいくらでも作れてしまいます。でも、その本心は全て「面倒臭いからやりたくない」なんです。では、「面倒臭さ」を軽減すれば、「やる！」と決めるのは容易になるのではないでしょうか。そこで、私が日頃、「やる！」と決めるためにやっていることをご紹介します。

- 1・その仕事をやる前の日に、5分だけ簡単に予習をしておく。企画書の資料に目を通したり、原稿のラフ案をマインドマップで殴り書きしたり。それでアンテナが貼りと、翌日行動を起こす障壁が低くなる。
- 2・15分だけやってみる。ストップウォッチをセットして、15分経ったら辞めてもいい、という許可を自分に与えた上で、とにかく15分だけ我慢してやる。すると、エンジンがかかってそのまま最後までやれてしまうことも多い。
- 3・締め切りを決めて、人に約束する。人との約束を破るわけにはいかないので、それが歯止めになって、なんとかやってしまう。

あなた流の「やる！」と決める方法、持っていますか？

【今月の一冊から】

『自分のココロに栄養を与えていますか？』

> 周囲から一目置かれたければ、まず自分自身をきちんと扱うことだ。穴の開いたパンツを
> はいているときに、「オレは大物だ」という気分になれるだろうか？ パンツに穴が開いて
> いても、外からは見えないだろうって？ いや、実はそこが重要なのだ。パンツに穴が開い
> ていることは本人がわかっているし、身体もそれを感じている。自分が特別な存在だと思
> えるのは誰のおかげかという、ほかならぬ自分だ。プライドは自分で持つものであって、
> 周囲の誰かが与えてくれるものじゃない。

(『自分らしく生きているかい？』 アンドリュー・マシューズ 著
主婦の友社 P.83 より引用)

よく「カタチじゃないよ、ココロだよ」というセリフを聞くことがありますが、私はカタチもココロもどちらも大事、そしてカタチから入ってココロが変わることもあると思っています。以前、成長意欲の高いある経営者の知人がこんなことを行っていました。

「私はあるときから人に勧められて、出張時は必ず一流ホテルに泊まるようにしたんだ。お金に余裕があったわけじゃないから、はじめはかなり抵抗感があったよ。でも、1泊7千円のビジネスホテルと1泊3万円からの一流シティホテルでは、ロビーを歩く人の雰囲気も、部屋のゆとりも、窓から外の見晴らしも何もかも違う。そして、自然と『自分はこういうところに泊まるに相応しい存在なんだ』と思えるようになってきた。そして、いつの間にか収入がそれに見合うようになってきたんだ」

これもカタチから入って、ココロを変えていった例です。ただここで大切なことは、身銭を切っていること。サラリーマンが会社の経費で一流ホテルに泊まっても、懐は痛みませんから学びにはなりません。しかし、事業主がそれをやる場合、当然ながら頭の中で採算を考えます。「本当は7千円のホテルで済むところを3万円使うとなると、2万3千円は経費が増えて、会社の利益を圧迫していることになるぞ。これは自分に対するどのような投資になるだろうか？」この質問が脳にアンテナを張り、情報をキャッチしたり気づきを得て、自分を成長させていくのです。同時にココロのゆとりを実感でき、自分がそれに相応しいと錯覚させることができます。

もちろんこれは、ある程度は相応のレベルで行ったほうがいいでしょう。何も一流シティホテルに泊まらなくても方法はあります。新幹線のチケット購入時に普通指定席をぐっとこらえてグリーン車にしたり、不慣れな東京で移動する際に電車ではなくタクシーを利用したり。たまにはホテルのラウンジでゆったりと朝食をとってみたい。「単なる贅沢」で片付けるのではなく、ときにはココロに栄養を与えてみてはいかがでしょうか？