



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】

『選択肢を自主的に減らしてみる。』



レポートBECCA

便利な世の中になりました。ノートパソコンは軽量化し、通信回線の高速化でどこにいてもメールチェックができます。緊急の場合には携帯電話で連絡がとれます。こうなると、場所と時間を問わず、いつでも仕事ができるようになります。これは一見、とても便利なことのように思えますが、その反面、メリハリをつけるのが難しくなりました。休みでも仕事が頭から離れず、気分転換ができないままダラダラ仕事をしている人も少なくないようです。近年、うつ病やストレスに関する病気が社会問題化していますが、これは便利になり過ぎて、時間の流れが高速化した環境の変化に人間が対応しきれていない現象の1つかも知れません。

「いつでも好きなときに、好きな場所で仕事ができる」

ということは、一歩間違えると、

「いつでもどこでも仕事をしなければならない」

と紙一重です。ましてや、フレックスタイムやフリータイムが浸透し、自己管理で仕事を任せられるようになると、なおのこと、仕事と休憩の境目があいまいになっていきますよね。私の周りでも、パソコンに向かって仕事をしている際、数分おきにメール受信ボックスをチェックしている人がいます。何をかくそう、私もその一人です。自宅でもメールチェックができるため、昼夜の区別もオンオフの区別も自分が「意識して」コントロールしないと、いつの間にか境目がなくなるのです。肝心なのは、それを「選択しているのか？」ということ。

そんなある日、新幹線の移動中「快適だなあ」と思っている自分に気づきました。私は移動中は携帯の電源を切っているし、ノートPCも開かないことにしています。したがって、新幹線の中では完全に自分だけの空間と時間が確保されるのです。もちろんパソコンで仕事することも物理的には可能ですが、あえてその選択肢を捨てています。そこで私は気づきました。「選択肢が増えて便利になると、自ら選択肢を減らす勇気が必要なのだ」と。そのためにも、「自分はその時間に何をしたいのか」を知ることがはじめての一步になりそうです。

【今月の一冊から】

『あなたの最高の意欲を引き出す条件を知る。』

> これに関して、ハーバード大学の心理学者、デビッド・マクルランド博士が興味ある実験
> をしている。それは「成功予想テスト」と呼ばれるものである。実験はいたって単純なも
> のである。輪投げを、標的に向かって一人当たり五回投げるといもの。ただし、標的ま
> での距離は、輪投げをする人が自由に決めてよい。博士は、それぞれの人の表情や意気込
> みをこと細かに観察した。その結果、もっとも意欲的に輪投げゲームに取り組んだのは、
> 入る可能性が五回のうち三回入る距離に挑戦したときで、それよりも距離が長くなっても
> 距離が短くなっても、意欲は低いものだったという。つまり、最高の努力をしてなんとか
> やり遂げられるレベルこそ、最高の意欲を生み出す条件なのである。宣之さんはそのこと
> をよく心得ていて、イチローの意欲が最大限になる練習条件をしっかりと設定していた。

（『イチローに学ぶ「天才」と言われる人間の共通点』 児玉光雄 著
河出書房新社 P.39 より引用）

これまでの経験したことがないような途方も無く大きな目標に挑戦するとき、現時点と最終ゴール地点しか分からずにスタートするのは、恐怖感がありますよね。途中で集中力が途切れ、諦めてしまうかも知れません。そこで、私たちは「中間ゴール」を設定し、それを1つ1つクリアして達成感を味わいながら、着実に最終ゴールに向かって進みます。これは、ビジネスでもスポーツでも受験勉強でも共通していることでしょう。この場合の「中間ゴール」こそが、上記でいうところの「最も意欲的に輪投げに取り組める距離」に相当します。ここに、楽しみながら挑戦できる目標設定のコツがあるように思うのです。

たとえば今、あなたが目標に向かって挑戦しているとして、それが「苦しい」と感じるとします。それはひょっとすると、「5回のうち1回入るかどうかわからない距離の輪投げ」をしているのかもしれない。ならば、もう少し短い距離をクリアしてから距離を伸ばしたほうが良い、ということになります。そこで、楽しみながら挑戦できる目標を設定するために、次の質問を自分に投げかけてみるとどうなるでしょうか？

「この最終ゴールを達成するために、私にとって最高の意欲を引き出すレベルの中間ゴールを設定するとしたら、それはどのようなものだろうか？」

私は、資格試験を受けたとき、初めて大勢の前で講演会を行なったとき、本を執筆したとき、英語でセミナーを行なったとき、その他様々な挑戦する場面において、無意識のうちにこの問いかけをしてきたように思います。決してラクではないけど、頑張れば達成できそうなレベル。それをいかに客観的に見極め、最終ゴールまでの道すじをつくるか。それが、途方もなく高い目標に到達するための秘訣なのではないでしょうか。