



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】

『たった1割の前進でも、認めよう。』



完壁主義者にありがちなケースとして、「中途半端な状態が許せない」ということがあります。何を隠そう、私もその1人です。これは一見、よいことのように見えるかも知れませんが、常にベストを尽くす、最高の状態を目指す、ということですからね。しかし、何かを始めようとする際に、この思考パターンが邪魔をすることもあるのです。

たとえば引越し後に資料の整理整頓をするとき。私は引越して1年以上も経つのに、未だにダンボールに入ったままの資料が何箱もあります。ということは、「それは必要ないモノなんじゃないか」とも言えますが、本当は棚に整理して、気軽に閲覧できる環境さえ整えられたら、もっと活用すると私は思っています。

では、なぜその整理に着手しないのか、というと、いきなり完成した状態を目指したくなってしまうからです。そうは言っても、それは1時間や2時間では終わりません。まとまった時間が必要になります。それを一度に確保するのが難しいとなると、何日かに分けて行なえばいいのですが、心のどこかで「一気にやってしまいたい」と思っているのです。すると、いつになっても「一気にやってしまえる日程」を確保できず、1年も経ってしまうわけです。でも、これって「何もしていない」ということですよ。

また、新しいことを学ぶときも同じです。私がかつて財務知識を習得するのが苦手だった頃、セミナーに参加しても、自分が理解できないことがあると、それだけでストレスでした。そして、その原因をセミナー講師のせいに見たりして。でも、その講師も私のためだけに話しているわけじゃないので、どんなに優秀なセミナー講師でも、私を完璧に理解させることは、もともと難しいのです。そこでセミナーが終了した後、「ああ、やっぱりわからなかった」と未完了感だけが残るのです。でも冷静に考えれば、100%理解できなかったわけじゃなく、5割ぐらいは理解できているのです。どんなに控えめに見ても、1割は前進しているのです。それなのに、理解できなかった9割のほうにばかり焦点を当てて、得られたことに気づけなかったのです。しかし、あるとき、こんな人生はつまらないと思いました。たった1割の前進でも、いいじゃないか。10回積み重ねれば10割だ。そう自分を認めてあげると、心がすっとラクになる感じがします。1割の前進、認めてあげていますか？

【今月の一冊から】

『失敗したら、教訓を学んですぐに忘れよう。』

- > 多くの人は、自分の感じ方を変えたいと思いつつ、その方法がわからずにいる。だが、
- > 感じ方を変えるのは簡単だ。フォーカスの当て方を変えればいいのだ。たとえば、今すぐ
- > みじめな気分になりたければ、これほど簡単なことはない。何かこれまでの人生で起こっ
- > た辛いことを思い浮かべ、それに意識を集中するだけでいい。しばらくそのことを考えて
- > いれば、すぐにまた、みじめな気分になってくる。それにしても、なんとばかばかしい！
- > みじめな気分になる映画を何度も繰り返して観たい人がいるだろうか。もちろんいない。
- > それなのに、どうして心の中のみじめな映画を観に行くのだろうか。

(『人生を変えた贈り物』 アンソニー・ロビンズ 著 成甲書房 P.79 より引用)

「しまった！」と思わず叫びたくなるような失敗をしたとき。「どうして、あんなことをしてしまったんだろう」と自分を責めたくなる時。誰にでも経験があると思います。しかし、その後の回復のスピードは人によって大きく違うのではないのでしょうか。

失敗を悔いることは、同じ過ちを犯さないという意味では大切ですが、度が過ぎると心の健康が損なわれ、精神面で支障をきたすことがあり、危険です。特に、心の問題をかかえた人が急増している今の時代はなおさらです。

私は以前に比べて、その回復スピードはかなり早くなりました。かつての私は、自分が犯した失敗を悔いてから、数日間はそのことを引きずり、精神的ストレスをかかえながら日々を過ごしていました。しかし、最近は失敗を悔いてからしばらくは落ち込みますが、数時間後には気持ちを切り替えられるようになりました。

そこには、コツがあります。私の「失敗したときの気分切り替え法」をご紹介します。それは、「その失敗が何を私に学ばせようとしているのか？」を必死で考え、紙に書き留めるのです。これは、すべての失敗は、私が将来的に成長・発展していく上で必要だから起こっているという前提に立っています。そして、いつも携帯しているアイデアノートを開き、約30分程度、その答えを見つけ出すべく、思いついたことをどんどん書き出すのです。「私はここから何を学ぶ必要があるのか」「この失敗を繰り返さないために今からできる具体的なはじめの一步は何か」この2つの視点で、ノートを埋め尽くします。

そして、そこから自分が納得のいく教訓を得たら、今すぐ打てる手を急いで打ちます。それは、お詫びの電話だったり、誰かに言いにくいことを伝えることだったり、あるいは私自身が習慣化すべきことを1つ追加することだったり、いろいろです。いずれにせよ、24時間以内に教訓を学び、そしてそのことはスッキリと頭から抜き去る。それが精神面の健康を保ち、かつ失敗から学び続けるコツだと私は思って実践しています。