



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】

### 『調子が悪いときは、良かったときを思い出して 平均化してみる』



**今**の調子が良くないと、「私の人生はずっと良くない。これからもこれが続くんじゃないか？」みたいに、悲観的に思い込んでしまうことはありませんか？

調子の悪い日が、たった1週間続いただけでも、当事者にとっては長く感じます。そのため、まるで何年も続いているような錯覚を起こすことがあります。

そんなときに、私が工夫していることがあります。それは、スパンを伸ばして振り返ってみること。手帳を取り出して、思い起こしてみます。

- ・ 2ヶ月前はどうだっただろうか？
- ・ 6ヶ月前はどうだっただろうか？
- ・ 1年前はどうだっただろうか？

そこまでスパンを引き伸ばしてさかのぼってみると、きっと調子が良かったときもあったはず。良いときも悪いときも、ある一定のサイクルで起っているはず。でも、記録に残していないから、良かったことは忘れてしまい、悪かったことばかり思い出されてしまうのです。その結果が冒頭の「私の人生はずっと良くない。これからもこれが続くんじゃないか？」につながります。

調子が悪いときには、悪いことにフォーカスしているので、結果的にそういうものばかり引き寄せてしまいます。冷や汗をかきながらクレーム対応をしている最中にパソコンがクラッシュしたり、そんな余裕がないときに限って社員が辞表を提出してきたり。

調子が悪いと思ったときに、まずやるべきことは、「調子が良かったときもあることを思い出す」こと。そして、良いときと悪いときの両方を見て、平均化してみることに。自分なりにやるべきことをやっていけば、「時間が解決してくれる」と信じて、バタバタしない。精神状態を健康に保つ1つのコツです。

## 【今月の一冊から】

### 『プロフェッショナルとしての、覚悟はあるか？』

> やはり、基本から体系的に学び、身をもって実践し、その経験を咀嚼・蓄積し、その実学  
> の知を自分以外のだれかのために提供するという訓練を積んだビジネス・プロフェッショ  
> ナルが必要なのです。 < 中略 >  
> ビジネスプロフェッショナルのことを、さきほど「己の技量を一生かけて磨き続ける覚悟  
> ができている人」と述べましたが、正確には「磨き続けてしまう人」たちであり、その知  
> 的好奇心は飽くことはありません。

( 『ザ・プロフェッショナル』 大前研一 著 ダイヤモンド社 P.25 より引用 )

プロフェッショナルという言葉は日常的によく使われる言葉ですが、その解釈は人によってかなり差があるように感じます。ある人は、「お客さんの目線を意識して仕事をする人のこと」といい、またある人は「報酬を受け取る分、責任を持ち合わせている人のこと」といいます。あなたは、どのように定義づけしていますか？

私は次のようにとらえています。

プロフェッショナルとは、受け取る報酬以上の価値で、期待された役割をコンスタントに果たす人のことである。

実はこの言葉は、私に3つの質問を常に投げかけてくれる、非常に重要な定義づけなのです。

質問 この仕事において「受け取る報酬 < 与える価値」になっているか？

過去の功績による、いわゆる既得権で得られている仕事は、近い将来崩壊します。果たして常に「受け取る報酬 < 与える価値」の状態を、あらゆる仕事においてできているか？

質問 この仕事において、私に期待されている役割は何か？

自分に期待された役割を外れたところで頑張ったつもりになってみても、それはエネルギーの浪費であり、かえって迷惑な場合もあります。何を期待されているか、わかっているか？

質問 コンスタントに価値を出すための備えとして、何をしているか？

「身体が資本」とは言い古された言葉ですが、体調を崩すと実感として思い知らされます。最高のパフォーマンスを発揮できるための状態をいかにキープするか。それは体調面だけでなく、精神面も含めてです。そのためにある程度のゆとりを持っていますか？

たとえばこのように、日頃当たり前に使っている言葉に自分なりの定義づけをしてみると、それがそのまま仕事のスタンスに早変わりします。あなたも一度、考えてみては？