第一章

『今の自分と向き合う』

〜自分に迷いがある、自分への信頼(自信)を深めたいと感じているあなたへ〜

Copyright©2011-2019 Motoki.Ishizuki

受容（じゅよう）と承認（しょうにん）

2011.2

“I'm OK and You're OK”

心がこのスタンスになることこそ、自分が自分らしく生きるために、最も重要なことなのだ…。
企業内教育、コンサルティングの現場で大きく変わった人に出会うたび、私は心の底から、これを確信します。

私がこれまで出会ってきた数多くの「成功者」（充実した毎日を過ごし続けている人、なりたい自分になれた人）に共通するのは、

- **ありのままの自分を受け入れ、認める＝自己受容と承認**
- **自分は大丈夫、上手くいくと信じている＝自己信頼**
- **周囲の人たちの存在を認めている＝他者受容**
- **事象の因果関係を自分に求める＝主体性**
- **物事を前向きに捉え、感謝する＝感謝の心**

という5つを持っていることでした。

何故そういった考え方や行動になれたのか、そのきっかけは様々ですが、
自分を「承認、受容」して行動することで望む結果が得られ、周囲の人や事象も本当の意味で「承認、受容」できたという話をする方が多かったように思います。

今、多くの日本人はどうでしょうか。
自分の問題点やマイナス部分にすぐに目についてしまう…
そんな傾向にないでしょうか？

「勤勉」「カイゼンが得意」な人種と言われている通り、特に戦後の日本では、あるべき理想の状態と現状を比較して、不足している点を明確にし、それを愚直に補うという思考や行動パターンが植えつけられてきたように思います。
もちろん、この考え方や行動が敗戦後の高度成長を実現させ、先進国としての地位を築く原動力になったのは確かであり、重要な思考ではあります。
しかし、このような思考が多勢を占め続けた結果、自己否定、減点主義、画一化が進み、現在の高ストレスな停滞社会を生み出してしまったとも考えられます。

私たちは、今こそ、まず自分自身を「受容、承認」する事に意識を向けていくことが必要です。自分の特性や個性をかけがえのない「強み」として受け入れ、認め、そんな自分を信じて行動することができたなら…、
きっとそれは大きな可能性と成果を生み出すはずです。

そして、自分自身の「存在」そのものを認めることができるからこそ、他者の「存在」も大切なものとして捉えることができ、共存共栄の社会が実現するのではないでしょうか。

— あなたは今の自分が好きですか？
— あなたの「強み(個性)」はなんですか？
— 周囲の人たちの「強み」に気づけていますか？

強みのみが成果を生む。
弱みはたかだか頭痛を生むくらいのものであり、
弱みをなくしたからといって、何も生まれはしない。
何事かを成し遂げられるのは、強みによってである。
— *P.F.*ドラッカー（オーストリア　経営学者・コンサルタント）

＜自己を受容・承認し、強みを伸ばす5つの簡単アクション＞

1. 毎日寝る前に、2分間、今日のプラス面を振り返る

2. 信頼し合えている人とのまとまった時間を週に1回は持つ

3. 嬉しかったこと、達成感を感じた出来事を書き留める(可視化する)

4. 周囲から感謝される行動、仕事をする時間を意図的に増やす

5. 一日一感謝、一承認する習慣を持つ

立志照隅（りっししょうぐう）

2011.7

今月ご紹介する言葉は、
『立志照隅（りっししょうぐう）』
という言葉です。
志を立てて、自分の居場所を照らす。換言すれば、その場になくてはならぬ人になるということ。最も身近な自分のいる場とは、自分という場に他ならない。志をたて、自分の心を照らし、その温かさと勇気をもって周囲も照らし続けよう。

皆さんは『志』と呼べるものを持っていますか。
自分の人生を賭してでも成しえたい何か、夢中になって時間を忘れてしまう何か、考動することが楽しくワクワクする何か、自分の「天命」だと感じられる何か…。そのような『志』を見つけ、それに向かって懸命になれる人生は、本当に素晴らしい、充実した人生だろうと感じます。
私は、おぼろげながら『志』なるものが見えているような気がしますが、しかし、まだ霧の中という感じで、具体的にこれ！っと確信できるものは正直見つかっていません。
しかし、きっといつか、見つかる（めぐり会える）と信じています。

歴史を振り返れば、日本を含めた今のこの世界を紡いできた原動力は、先人たちの『志』でした。自分の少我に囚われることなく、信念に従い、国や社会のために一所懸命に行動した志士たち。
その志士たち一人ひとりの『志』が、周囲を照らし続け、その光がやがて集まり、国中を照らし、時には奇跡的と称される「行動のうねり」を発生させ、この豊かな社会を創ってきたのでしょう。

この世界も、人も全てが奇跡・・・。ご存知の方もいらっしゃるとは思いますが、人間としてこの世に生まれる確率は、わずかどころか、奇跡のようなものだそうです。筑波大学名誉教授でＤＮＡ解明の世界的権威である村上和雄博士によれば、
「１億円の宝くじが百万回連続で当たる確率が、人間の細胞１個の生まれる確率です。つまり、一人の人間の細胞は、約６０兆個あるので、１億円の宝くじが百万回連続で当たる確率×６０兆個＝人間に生まれる確率です。」
…だそうです。まぁ、計算したくなくなるほど天文学レベルの奇跡というわけです。

ですから、私たち一人ひとりは、既に「奇跡的な存在」なのです。
生きているだけでも、とても価値のある尊い存在なのです。
そして、その可能性もまた、天文学的なレベルで、無限に、あるはずなのです。

いかがでしょう、今一度、「自分という奇跡」を見直して、感じてみませんか。
自分の中にある「可能性」を信じてみませんか。
そして、勇気を出して、自分の信じる道＝『志』を真剣にたててみませんか。

ある見方をすれば、不確実で、不透明で、不安の渦巻く先行きばかりが気になってしまう世相ではありますが、別の見方をすれば、誰かが引いたレールや価値観、相対の世界ではなく、「己の信じる道」を自由に闊歩できる、より良い変化を直に感じることができる面白い時代とも言えるではないでしょうか。
『立志照隅』していきましょう。
可能性の扉を自ら閉じてしまわないように。
尊い存在である自分を自ら蔑むことのないように。
そして、あなたとこの国のより良き未来を築いていくために。

志を立てよう。
本気になって、真剣に志を立てよう。
生命をかけるほどの思いで志を立てよう。
志を立てれば、事はもはや半ば達せられたといってよい。
志を立てるのに、老いも若きもない。
そして志あるところ、老いも若きも道は必ずひらけるのである。
（中略）過ぎ去ったことは、もはや言うまい。
かえらぬ月日にグチはもらすまい。
今まで他に頼り、他をアテにする心があったとしたならば、
潔くそれを払拭しよう。
大事なことは、自らの志である。
自らの態度である。
千万人といえども我ゆかんの烈々たる勇気である。
実行力である。
志をたてよう。
自分のためにも、他人のためにも、そしてお互いの国、日本のためにも。
— 松下幸之助（日本・実業家、現Panasonic創業者）

「偉くならくてもいい。どうか、感じのいい人になってください。
そして、どこにいても“一隅を照らしている”、そんな人になってください」
—3年Ｂ組金八先生の言葉より

＜自身の「ありたい姿」「志」を見つけ出すための5つのアクション＞

1. **「すべきこと」ではなく、「したいこと」を意識する、書き出してみる**
2. **「ありたい姿」「志」を持っている人と話をする（その機会を多く持つ）**
3. **感動した言葉、出来事、モノを思いだし、継続して触れる機会を持つ**
4. **本などを通じて歴史（史実や人物）に触れる、感じる**
5. **現在、自分がしている仕事や生活に心を向けて一所懸命に取り組む**
   （懸命な行動から育まれた感性が気づかせてくれる）

素直に、謙虚に

2011.11

「素直」とは、飾り気なくありのままに、自分の心や物事とまっすぐに向き合うこと。
「謙虚」とは、思い上がらず、ありのままの自分を顧み、虚でなく本質を見ること。
“気負わない、ありのままの心で自分や物事と向き合い、本質を求めていく姿勢”が自分にとっても、周囲にとっても、そして社会にとっても非常に重要である。
そして、それこそが真の勇気ではないだろうか。

「素直に、謙虚になりましょう」…皆さんも一度は言われた（若しくは諭した）ことがあるのではないでしょうか。当たり前すぎて、「それは大事だよね」と軽く流してしまいそうなフレーズですが、その実践は非常に難しいと感じます。本当に深い内容です。
私も常日頃から、「素直に真っ直ぐに自分や物事と向き合いたい」「謙虚でありたい」とは思っているものの、様々な場面でできていないと反省することばかりです。
例えば、コンサルティングや研修をしている場面で、顧客（受講生）から「現実にはそうはうまくいかない」「そう思わない」といったネガティブな反応が返ってきた際、売り言葉に買い言葉的に即反論をしてしまったり、友人から「石月さんは前向きに頑張っていて、素敵ですね！」とプラスのフィードバックをいただいた場面で、心の中では嬉しいくせに、即座に「いやいや、全然そうでもないですよ！」と返してしまったり…、などです。
往々にしてこのような反応は、結果としてプラスに働くことはありません。否定的な反応をした顧客は「自分の気持ちを分かって欲しい、不明な部分があるので明らかにして欲しい」というメッセージを発信しているのに即反論(否定)され、プラスのフィードバックをした友人は、そのフィードバックを受け入れてもらえずに、即流されて(否定されて)しまっているのですから。

真っ直ぐに相手や物事に向き合い、素直に受け止めることができず、自分の「小我」にとらわれて攻撃的反応をしてしまったり、表面的にへりくだることが「謙虚な姿勢」と勘違いして、相手の好意を踏みにじってしまう…、これは結局、自分の中にまだまだ「心の弱さ」があるということなのでしょう。

素直さを失ったとき、逆境は卑屈を生み、順境は自惚れを生む。
逆境、順境そのいずれも問わぬ。
それは、そのときのその人に与えられた一つの運命である。
ただその境涯に素直に生きるがよい。
素直さは人を強く、正しく、聡明にする。
逆境に素直に生き抜いた人、順境に素直に伸びてきた人、
その道程は異なっても、同じ強さと正しさと聡明さを持つ。
お互いに、とらわれることなく、甘えることなく、
素直にその境涯に生きてゆきたいものである。

— 松下幸之助（日本・実業家、現Panasonic創業者）

みなさんは、本当の意味で「素直」に自分と、相手と、物事と向き合えていますか？
何か理由をつけて「本当に大切なもの」をないがしろ、後回しにしていませんか？
ありのままの自分を認めてあげていますか？
眼前に広がる深い霧を自ら晴らし、より充実した人生としていくために、
「ありのままを見つめ、すぐ行動に移せる素直さ」を、共に身につけて参りましょう！

＜松下幸之助　　素直な心の内容10か条＞

1. 私心にとらわれない

素直な心とは、私利私欲にとらわれることのない心、 私心にとらわれることのない心である

2. 耳を傾ける

素直な心とは、だれに対しても何事に対しても、謙虚に耳を傾ける心である

3. 寛容

素直な心の中には、万物万人いっさいをゆるしいれる広い寛容の心というものも含まれている

4. 実相が見える

素直な心とは、物事のありのままの姿、本当の姿、実相というものが見える心である

5. 道理を知る

素直な心とは、広い視野から物事を見、その道理を知ることのできる心である

6. 全てに学ぶ心

すべてに対して学ぶ心で接し、そこから何らかの教えを得ようとする謙虚さをもった心である

7. 融通無碍

自由自在に見方・考え方を変え、よりよく対処してゆくことのできる働きのある心である

8. 平常心

素直な心とは、どのような物事に対しても、平静に、冷静に対処してゆくことのできる心である

9. 価値を知る

よいものはよいものと認識し、価値あるものはその価値を正しくみとめることのできる心である

10. 広い愛の心

素直な心とは、人間が本来備えている広い愛の心、慈悲の心を十二分に発揮させる心である

忠言耳に逆らう

2012.8

「忠言耳に逆らう」とは、忠告の言葉は、聞く者にとっては耳が痛いから、素直に受け入れられにくいということ。

「忠言」とは、真心を込めていさめる（不正や欠点を改めるよう忠告する）言葉のこと。「忠言」は、往々にしてその人が「変わるべき本質」をついている。難しいことではあるが、自分が目を背けたくなる忠告ほど、素直にその言葉を受け入れ、自分の言動を改めていくことが、人生をより豊かにするのである。

出所は、『孔子家語・六本』「孔子曰く、良薬は口に苦けれども病に利あり、忠言は耳に逆らえども行いに利あり」

これまでの人生を振り返ると、私は本当に人との出逢いに恵まれてきたなと感じます。小・中・高・大それぞれで恩師と呼べる先生に学ぶことができ、社会人になって上司、同僚・後輩、そしてお客様の中にも尊敬できる、一生の付き合いができると思える方々との出逢いがありました。この奇跡的な出逢いと、これまでの（そしてこれからも続く）お付き合いは、私の人生を楽しく、ワクワクさせ、充実したものにしてくれています。本当に感謝、感謝に尽きます。

しかしながら一方で、このような素晴らしい方々から頂戴してきた多くの「忠言」に対し、素直にそれを受け入れ、自分の言動を変えてこられたか・・・というと、恥ずかしながら、実際には自分の「小我」に囚われ、結局変えていないことが多かったと感じます。

実は今月上旬、5、6年ぶりに体調を崩し、高熱と咳に悩まされて10日間ほど床に伏せっていました。幸い、夏休みを取っていた期間で、仕事で大きな穴をあけることは無かったのですが、振り返れば、仕事を詰め込みすぎて忙しい毎日が続いていたにも関わらず、不摂生をしてしまったという、単純な自己管理不足が原因でした。自業自得です。「自分の体と心の声に意識を向けて、悲鳴が聴こえたら必ず休むように」という「忠言」を、友人から何度も何度ももらっていたにも関わらずです。結局は、自分が「苦しむ」結果となりました。

目先の利益や自分の「我」に囚われ、「忠言」を無視した選択は、やはり良い結果をもたらしません。それが頭で分かっていても、私たちはこの罠にはまってしまうことが多いのです。特に、比較的上手くいっている（実はそう自分で思い込んでいるだけ）と感じる時が要注意です。

このような時こそ、周囲から頂いた「忠言」と向き合い、自分の言動を真摯に振り返り、少しづつでも具体的な改善を行うことが、「より豊かな人生」への近道ではないでしょうか。私も改めて、これまで頂戴した「忠言」を思い起こし、具体的な変化につなげて参ります。

『人から忠告を受けたら、彼の中に天の声、天の意思があると思いなさい。そうすればその忠告は、たとえどんな内容のものであっても、あなたにとって、有益なものとなるでしょう』

— ジョセフ・マーフィー（アイルランド　宗教者・著述家）

『どんな人の声にも耳を傾け、その人の身になってよくよく考える。それでも迷ったら考えるのをやめて、自分を信じて感じるがままに任せなさい。』

__NHKドラマ「篤姫」 母 お幸の言葉より

「忠言」—それは思いやり。そして愛情。「耳に逆らう」ではなく、「心で受けとめる」でいきましょう。
皆さんは、これまでどんな「忠言」をもらいましたか？どんな「忠言」を活かして、どんな自分になってきましたか？（又は、いきたいですか？）

＜”忠言を素直に受け入れる”　ために心がけたい5つのこと＞

1. 厳しい指摘や忠告は、相手の思いやりや愛情であると考える

2. 自分が見ている視野を広げてみる、考えている時間軸を長くしてみる

3. 自分がこだわっている「プライド」は本当に重要か、確認してみる

4. 違う価値観を持つ人との出逢いは「視野」を広げるチャンスと考える

5. 直感でいいなと感じたことは、あれこれ考えず、まず行動に移してみる

而今（じこん）

2013.1

「而今」とは、道元禅師が中国での修行時代に悟った世界観。
意味は、「ただ、今、この一瞬」道元禅師は悟ります—
「他は是我にあらず」 あてに出来るかどうかわからない他人・・・
「さらにいずれの時をか待たん」来るか来ぬかわからない未来・・・
確信の持てるのは、「今、自分が生きているこの一瞬だけ」である。
私たちは、上手くいかない現状を過去や他人のせいであると悔やみ、
先が見えぬ未来に不安感を抱くことが多い。しかし、過去や他人を責め立てても、まだ来ていない未来に不安を抱きグズグズしても、事態は何も変わらない。
ならば、物事の本質(目的)を見据えた上で、「今、この瞬間」の自身の言動に集中し、心を向けて懸命に取り組むことこそ、事態を好転させる唯一の方法なのだ。

この言葉は、懇親の席で友人から教えてもらった言葉で、実は、三重県の純米酒の銘柄です。
「而今」は本当に美味しい日本酒なのですが、その魅力は味わいに留まりませんでした。「而今」の言葉の意味を、友人とお店の方から聴かせてもらい、何とも心が熱くなりました。
振り返ってみれば、10年前の私は過去に囚われ、未来を案じることをエネルギーにし、無理やり毎日を頑張っていたような気がします。上司・同僚・友人からも、「なぜ石月はそんなに頑張るのか、もう少し肩の力を抜いてもいいのでは？」とよく言われていたことを思い出しました。
目先の業績を出すために少々無理な提案を行い、本当に必要かどうかもあまり考えずに「出せ」と言われればマネジメント資料を徹夜して作成し、相談や依頼があれば内容も確認せずに取りあえず話を聞く時間を無理してでも捻出する・・・。これはこれである部分では力になったけれど、「今、生きてる、この瞬間」に集中し、心を向け、自分に本当に必要なこと（大切なこと）を行っていたかというと、そうではなかったと感じます。
「未来のために、今は辛くても仕方がない。世の中そんなもんだ」いつのまにか、こんな考え方で自分を納得させていた気がします。未来は、「今」の連続体でしかないのに。

今、自分自身をより良く生かすこと。
今、私がなさなければめぐり合うべき真実の何もありません。
ただ苦悩の中を無為に生きるのみです。
この世の全てのものはみな変化しています。
生きとし生けるものの変わり方は特に早く、人の命など
朝露の日に照らされて消えるが如くであります。
変わらぬと思い込んでいる故郷の山や川でさえ、
悠久の時の流れの中にある、まさにこの世は無常です。
人はこの無情なる事に気づくとき、
初めて命のはかないことを深く思い、
かけがえのないこの命を慈しむ心がうまれる。
『仏道を学ぶ人は、後日に修行しようなどと考えてはいけません。
今日、このときをぼんやりと過ごさず、
その日その日、その時、その時を勤めなければならない。』
過ぎ去った日の自分を振り返ってみて、
わが人生に悔い無しと、言い切れるでしょうか。

__道元禅師 「而今」の教え

「而今」—
未来のありたい姿のイメージ、目指したいビジョンは持っていていい。
しかし、忘れてはならないのは未来のために「今」を犠牲にするのではなく、
「今、この瞬間」を大切にすること、本当に重要なことに時間を使うこと。
皆さんは、「今、生きている、この瞬間」を大切にしていますか？味わっていますか？
自分にとって本当に重要なことに意識を向けていますか？それらを先送りにしていませんか？

＜今すぐに行動に移したい５つの大切なこと＞

1. 親孝行、お世話になった（なっている）方々へ感謝の気持ちを伝える

2. 家族、恋人、親友と一緒に過ごす楽しい時間を増やす

3. 自分の成長や健康維持に関わる勉強やスポーツをする

4. 心から楽しいと感じる趣味に使う時間を増やす

5. 新たな出会いの機会を増やす～多様な価値観、考え方に積極的に触れる

一隅（いちぐう）を照らす

2013.2

比叡山の開祖、最澄大師の著書『天台法華宗年分学生式』にある、
「径寸（けいすん）十枚これ国宝に非ず、一隅を照らすこれ則ち国宝なり」が元の言葉。
「径寸」とは金銀財宝、「一隅」とは今あなたのいるその場所のこと。
金銀財宝は国の宝ではなく、家庭や職場など、自分自身が置かれたその場所で、精一杯努力し、明るく光り輝くことのできる人こそ、何物にも変えがたい貴い国の宝であるという意。
一人ひとりがそれぞれの場所で全力を尽くすことで、社会全体が明るく照らされていく。
「人の心の痛みがわかる人」「人の喜びが素直に喜べる人」「人に対して優しさや思いやりがもてる心豊かな人」こそ、国の宝である。幸せな人生とするための秘訣、それは「一隅を照らす」ことかもしれない。
本来の自分を受け入れ、自分の強みや特性を活かし、自分自身がまず光り輝くことで周囲も明るく照らされる。
そしてその光は、優しい暖かさや充実感となっていく—。
こんな社会を創っていこう。一人ひとりが「一隅」を照らして。

有名な言葉なので聞いたことのある方も多いのでは。私がとても好きな言葉の一つです。人がよく陥りがちな残念な状態、それは「ここは自分の居場所ではない、今は腰掛けだ」「自分はこんな風になるつもりはなかった」「私はダメだ。〇〇さんのように能力も行動力もないし・・・」「私はツイてない。何でこんな目に合わなきゃいけないの？」といった考え方に支配されてしまうことです。
これまでたくさんの方とめぐり逢う機会をいただく中で、残念ながら上記のような考え方に陥っている人も少なくありません。素晴らしい性格や強み・スキルも持っているのに、大切な友人や家族もいらっしゃるのに、「自分の満たされない境遇」に意識をフォーカスしてしまっているのです。
「あなたが意識をフォーカスするものが現実となる」—満たされない状態から抜け出したいはずなのに、それに囚われすぎて抜け出せない。悪い状態にハマると、余計に悪いイメージが増幅されて、悪循環となっていく。こんなからくりがあるのでしょう。

悪いイメージを断ち切り、充実した毎日とするために、「一隅を照らす」という考え方、姿勢を大切にしてみませんか？自分の長所、大切な友人や家族、今従事している仕事や大切なお客様、これらのプラス面に意識を向けて、自分ができること・したいことに精一杯取り組んでいく—。
あなたの輝きはきっとあなた自身と周囲を明るく、充実したものにしていくはずです。

『偉くならくてもいい。どうか、感じのいい人になってください。
そして、どこにいても“一隅を照らしている”、
そんな人になってください」
—3年Ｂ組金八先生の言葉より

『いつまでも昨日のことを後悔していたかと思えば、明日の心配をもう、
始めているけれど、たったひとつの答え探すことに時間を遣うより、
一歩踏み出したその道を、正解にしていけばいい。』
—シンガーソングライター馬場俊英「働楽」より

「一隅を照らす」—
まずは等身大の素晴らしい自分を受け入れ、輝かせていこう。そして、周囲を少しずつ明るく、暖かくしてゆこう。誰かが起こす「大変革」を待つのではなく、まず「一隅」で、自ら歩みを進めていこう。
皆さんは、今の仕事を大切にしていますか？その言動で周囲を明るくすることができていますか？

＜”一隅を照らす” スモールアクション＞

1. 元気の良い挨拶を自分から毎日行う
2. 昨日の振返りと今日の目標・計画を明確にする時間を1日10分でも持つ
3. 自分が勉強したこと、新たに得た情報は、すぐに周囲の人たちと共有する
4. 家族や友人、会社の同僚が助かる、喜ぶような言動を1日1回以上行う
5. 無理・無駄と感じること（惰性の習慣）を、月に１つ以上見つけて、止める

無用之用（むようのよう）

2014.6

「人みな有用の用を知りて、無用の用を知るなきなり（荘子）」
—人々は皆、有用なものが有用であることは知っているが、無用と思われているものこそが、実は有用であることを知らない。
「有の以て利をなすは、無の以て用をなせばなり(老子)」
—形あるもの(有)が役に立つというのは、その形の中が空っぽ(無)になっている状態だからこそ役に立つのだ。ムダだ、役に立たないと思われるものが、実は大きな役割を果たしている。
人は役に立つ部分のことだけに意識を奪われがちだが、それが役に立つのは、役に立たない部分が助けになっているからだという意味。
この世に無用なものは存在しないという教え。
私たちは目先の利益、形ある分かりやすいものに意識と行動を集中しがちである。
しかし、本当に大切なこと(真の価値)とは、一見ムダと感じること、目に見えないものの中にこそあるのではないだろうか。慌ただしく過ぎていく毎日の中で、時には「無用之用」の視点で自分自身の活動を見直してみてはどうだろう。

「ムダを排除し、業務効率を高めるには？」「できるだけ早く結果を出すためにはどうするか？」
ビジネスを取り巻く環境が凄まじいスピードで変化する中、短期的に成果を出すことを求められがちな私たちは、自然とこのような問いを自分に投げ続けていないでしょうか。
仕事において「ムダ」の排除と効率化を追求し、短期的な成果を求めることはけっして悪いことではありません。しかし、それらが全てになってしまい、自分に起きている事象やふっと浮かんだアイデアを深く掘り下げたり、感じたりすることなく「ムダ」としてすぐに切り捨ててしまっているとしたら、大切な何かに気づく貴重な機会を失っているのかもしれません。

「単調なアンケート結果数値の入力作業を延々と行った経験は、それらを効率的にまとめるためのやり方(スキル)を習得する機会となった」「自分の専門外のコンプライアンスというテーマでセミナー講師を担当した経験は、普段出会うことのない専門家とのネットワーク構築につながった」「別にやらなくてもいい緻密なスケジュール管理と稼働率分析、実施したことで何を辞めて何を増やしたいかが鮮明になり、本当に自分がしたいことに時間を使うようになった」—自分のこれまでを少し振り返るだけでも、その時点では「ムダ」「必要性が低い」と思っていたことが、今の自分にとっては重要な(必要不可欠な)経験だったと感じられます。
一見「ムダ」に思えることに意識と心を向けてみる、すぐに切り捨てるのではなく、一度はその「ムダ」に懸命に取り組んでみる、その体験は「有」から得られる以上の価値を生み出すかもしれません。

『人間が進歩するためには、まず第一歩を踏み出すことである。
長い目で見れば人生にはムダがない。』

— 本田宗一郎（本田技研工業 創業者）

『無駄に過ごす時間はあっても、無駄になる経験ってない。』

— 佐藤浩市（俳優）

「無用之用」—
時には「無用」に意識を向けてみよう。「無用」と捉えた自分の気持ちと向き合ってみよう。
「無用」を体感するからこそ、「有用」なことがより明確に輝くのだから。
「無用」は長い時の中で、「有用」に変わることもあるのだから。
結局は、人生に「無用」なし。全ての事象は、自分に必要であるから訪れていること。
慌ただしく過ぎていく毎日の中で、時にはこの言葉を自分に投げかけてみよう。

＜"ムダ" と感じる仕事を学びに変えるための3つの質問＞

1. あなたがムダと感じた理由(本質)は何ですか？

2. そのムダな仕事から得られるものがあるとしたら何ですか？

3. ムダな仕事を意義ある仕事に変えるにはどうすればいいですか？

得手(えて)に帆(ほ)を上げる

2014.12

出典は「江戸いろはかるた」より。
追い風に帆を揚げるように、得意とすることを発揮できるチャンスに気づき、それを逃がさずに利用して進むことを意味する。
「得手」とは、最も得意とすること。
「帆を揚げる」には、追い風を逃さずつかむ重要性も示唆している。成果を出すために重要なことは、自分の強み・得意な領域で勝負すること。
そして、チャンスを逃さず、好機を逃さず仕掛けること。その両方が必要。
事を成す、成果を出すために重要なこの2つの要諦を、私たちは普段の意思決定で活かせているだろうか。自らに問いかけたい。

自分の強みを自覚し、磨き、それが活きるタイミングを逃さずに事を始める—
その重要性はよく分かっているものの、「言うは易く、行うは難し」なことです。
どんなに懸命に努力をしていたとしても、向かっている方向が違っていると成果が出ない。強みを活かすのではなく、弱みをカバーするアプローチが中心では大きな成果は期待できない。
強みを活かせて、向かっている方向が合っていたとしても、始めるタイミングを逸すれば、これもまた期待する結果を生み出すことができない—。2万人を超える人たちと接してきて、自分の望む成果を手に入れている人は、「自分の強みに集中」「強みが活きるチャンスを掴んで活かす」の2つは共通する行動だと感じます。私の経験でも、「弱み（奇抜なアイデアの発信、緻密な数値分析、徹底した部下のタスクレビューなど）」の改善に注力して頑張っていた時期は、メンタル的にも辛いし、期待成果を出せないでいました。また、「強み（インストラクション、勇気づけ、教育コンテンツ開発など・・・）」に集中してからも直ぐには出ず、ある時期を境に大きく成果が出始めたと感じています。
「強みの自覚」「強みを磨く」「適切なタイミング・機会を掴む」—常に意識していきたいですね。

成果をあげるための秘訣を一つだけあげるならば、それは集中である。
成果をあげる人は最も重要なことから始め、
しかも一度に一つのことしかしない。
自らの強みを生かそうとすれば、
その強みを重要な機会に集中することが必要だ。
事実、それ以外に成果をあげる方法はない。』

— *P.F.*ドラッカー（オーストリア　経営学者・コンサルタント）

『チャンスや出会いというのは、下手な計算をせず、
自然に受け止めていると、
どんどん広がっていく気がします。』

—真島 茂樹（日本　ダンサー・振付師）

「得手に帆を上げる」—
今、あなたは「自分らしさ」を発揮できている状態にあるだろうか。
自分の「強み」を活かせている実感はあるだろうか。そして、望む成果を獲得できているだろうか。
もしそうでないなら、自分の「らしさや強み」を活かせているかを確かめてみよう。
「強み」が一番発揮できるタイミングや機会がどこにあるのか、いつなのか、想いを巡らせてみよう。
成果が生まれる勢いのある状態、それはあなたの考動が周囲から大きな支持を得られていること。
あなたの頑張りを望む結果につなげるために、「得手に帆を上げる」を心にとめて行動していこう。

＜自分の強みやチャンスに気づくための3つの問いかけ＞

1.「ワクワク感」「気持良さ」を感じるのはどんな活動ですか？

2.「頑張る」ではなく、「自然体」で成果を出せる仕事は何ですか？

3. 大きく成長した、変化した体験に共通していることは何ですか？

脚下照顧（きゃっかしょうこ）

2015.8

脚下照顧—禅の教え。自分の足元をよく見よという言葉。
「脚下」は足元の意。転じて、本来の自分、本当の自分自身の姿。
「照顧」は反省し、よく考える、また、注意してよく省みること。
他に向かって悟りを追求せず、自分の本性をよく見つめよという戒めの言葉。他に向かって理屈をいうまえに、まず自分の足元を見て自分のことをよく反省する、自分自身の立ち居振る舞い、普段の言動、身近なことに気をつけよという示唆。
外部環境(人やモノ、情報)にばかり目を向けていると、心は常に揺れ動く、ブレる。やりがい、充実した毎日、自己の成長…その実現に向けたヒントは、「外」にはなく、「自己の内面」にあるのだ。時には外部環境から距離を置き、本当の自分と向き合うことが必要だ。自分の気持ち、心に素直にじっくりと耳を傾けてみよう。

ありのままの自分、自分の本当の気持ち、自己の内面と向き合うこと—。
真の成長や本当にやりたいコトを見つけるためには必須事項だ…と分かってはいても、これがなかなか難しいです。自分と本気で向き合うということは、今の自分では気づいていないことや自分の「嫌な部分」と対峙することでもあるので、何となく「恐怖」を感じてしまうからです。
私はこれまで、「本当は一番何がやりたいの？」「考えていることではなく、本当の気持ちを知りたい」「もっと自分の本心を大切にした方がいい」といったフィードバックを沢山の方から戴いてきました。その度に自分と向き合おうと意識して自己との対話を試みてはいるものの、まだまだ「内面の私」と本気で向き合えていないと感じています。
日々の仕事に一所懸命に取り組む、顧客の期待を超え続けられるように自分を磨く、外部環境の変化を捉えて考え方や言動を柔軟に変えていく、どれも大切なことだけれど、内面の深い所にある心の声と向き合うことが一番大事。改めてチャレンジしてみようと思います。

『私にとって人生とは、自分自身を知るための日々なのだ。
戦場で生き残り、天命によって生かされ、事業という第二の戦場で
現在も戦い続けている私とはいったい何者なのか。
自分の内面を見つめて、常に己を知ろうとしている。
己は時には、対面する相手の言葉や表情にも表れる。
自分が行っている仕事に対する周囲の反応から
己が出てくる場合もある。』

— 塚本幸一（日本・実業家、ワコール創業者）

『内面で向き合わなかった問題は、
いずれ運命として出会うことになる。』

— カール・G・ユング（スイス・心理学者）

「脚下照顧」—
自分の本当の気持ち、自分の内面とじっくり向き合ったことがあるだろうか？
自分の立ち居振る舞いや思考を定期的に省みる機会を持っているだろうか？
慌ただしく過ぎゆく毎日、情報の洪水、目まぐるしい変化、悩ましい問題の数々—。
気づかぬうちに「ただ流される、翻弄される」状態に陥ってはいないか。
当たり前に行っていること、疑いなく信じている考え方、時間をかけて取り組んでいる業務、それらは本当に、「心から大切にしたいこと」だろうか。
時には一人になって、己の内面と真剣に向き合ってみよう。心の声を感じてみよう。
ワクワクする未来への扉の鍵は、私たちの最も近いところにあるかもしれない。

＜自分の内面と向き合う時に問いかけたい3つの質問＞

1. 充実感、幸せを感じる瞬間はどんな時ですか？

2. 何でも手に入るとしたら、何が一番欲しいですか？

3. あなたが一番恐れていることは何ですか？

真摯さを育む

2015.12

“真摯”とは、真面目に熱心なこと。ひたむきに、誠実に事に当るさま、その度合い。
「真」は、「本当・まこと・偽りではない」という意味の文字。
「摯」は、「掴む、手厚い、行届く、誠」という意味の文字。
つまり“真摯さ”とは、自分の仕事に対して真剣に熱く取り組むこと、打算や安易な妥協で決断しないこと、共に働く仲間や友人と表面的ではなく心から相対すること、厳しい状況にさらされたとしても逃げずに勇気を持って立ち向かうこと、自分の信念・軸に基づく言動を徹底すること…と解釈することもできるのではなかろうか。
常に“真摯”であること、そのレベルを高め続けることは難しい。
だからこそ“真摯”であるか自らに問う機会を定期的に持ちたい。そして、意識して活動し続けたい。より大きな成果、真の充実感、本質的問題解決—それらは“真摯”な取り組みからしか得ることができないはずだから。

「真摯」という言葉、難しい言葉ですが、一度は聴いたり使ったりした方も多いのではないでしょうか。
“マネジメントの父”と呼ばれたP.F.ドラッカーもリーダーが持つべき最も重要な要素とは、博学であること・頭が良いこと・礼儀正しことではなく、「真摯であるかどうかだ」と語っています。「真摯さ」という切り口で普段の自分を振り返ると、反省することの多さに気づかされます。
・研修の場面で—受講生のことを真に想えば、もう一段深いフィードバックが必要だったのでは？もっと新たなコンテンツやインストラクションにチャレンジすべきだったのでは？
・営業の場面で—その場の対応力に頼るのではなく、もう少し丁寧に、詳細に準備して臨んだのなら、もっと顧客にとって価値ある時間になったのでは？
・会議の場面で—もっと真剣に、前のめりで検討に参加していれば、もっと多くのアイデアを出すことができたのでは？ 誰かに任せておこう…という依頼心がなかったか？
「まぁ仕方がないか。だって…」そんな自分への言い訳を吹き飛ばし、より高いレベルを目指して改善、挑戦し続ける自分でありたい—常に弱い自分との闘いですが、少しずつ取り組んで参ります！

『行動に裏打ちされた現実的な夢追い人であれ。
成功とは、真心を込めた真摯な態度で何かをすることである』
— ブルース・リー（香港・武道家・映画俳優）

『うまくいっている組織には、とっつきにくく気難しく、わがままな
くせに、しばしば誰よりも多くの人を育てるボスがいたりする。
そして、好かれている者よりも“尊敬”を集める。
一流の仕事を要求し、自らにも要求する。基準を高く定め、
それを守ることを期待する。何が正しいかだけを考え、
誰が正しいかを考えない。真摯さよりも知的な能力を
評価したりはしない。このような素質を欠く者は、
いかに愛想がよく、助けになり、人づきあいがよかろうと、
またいかに有能であって聡明であろうと危険である』
— *P.F.*ドラッカー（オーストリア　経営学者・コンサルタント）

「真摯さを育む」—
やりたいこと・成すべきことがあるのなら、真摯な態度で臨んでいこう。
自分自身と、そして縁あって巡り合う人たちと真摯に向き合っていこう。
目前に現れる困難にも、逃げずに勇気を持って立ち向かおう。
真摯な態度は裏切らない。どんな結果であれ、大きな学びとこれからの道を示してくれるだろう。

＜”真摯さ” を育むために意識したい3つの習慣＞

1. 自分の大切にしたい価値観、信念に基づき意思決定する

2. 自分の仕事の品質にこだわる、常に高みを目指す

3. 相手の話を真剣に聴き、自分の本音を相手に伝える

影を畏れ迹を悪む

2016.6

“影を畏れ迹を悪む”とは、心静かに内省することを忘れていると、いたずらに外物に煩わされるばかりで、心が休まらず、望む成果は得られないという示唆。
自分の影におびえては走り出し、足跡が地につくことを恐れて、しきりに足を上げ下げする男がいた。日陰に入れば影は消え、動かなければ足跡がつくこともないのだが、それだけの思慮がないために、男は疲れ果てて死んでしまった…という、『荘子・漁夫』の寓話に基づく。
忙しい毎日の中で、目先のことに囚われてただバタバタしてはいないだろうか。悩みや不安と向き合うことを避けるために、あえて自分を追い込んでいないだろうか。
自分の内面と向き合う時は必ず誰にでもやってくる。時には落ち着いて心を静め、自分と対話する時間を持とう。自分が本当に望む人生に気づくためにも。

毎日バタバタ状態の自分への戒めも込めての言葉です。皆さんはいかがでしょうか？
“Keep Busy”という言葉を前職のコンサルティング会社で良く耳にしました。
「暇で時間のある状態で悶々と一人で考えていても良いアイデアは生まれないことが多いし、“現場での体感”に勝る気づきや学びはないのだから、どんどん仕事を入れて自分を忙しい状態にしていくことが結局は“是”なのだ」という考え方であったと記憶しています。確かに一理ある考え方で、事実、“Keep Busy”の10年間で得られたものは非常に大きかったと感じています。
しかし、40代になって仕事にもプライベートにもより深い味わいを持たせたいという想いが強くなってくると、懸命に毎日走り続けるだけでは難しいことに気づかされます。日々の振り返りに加え、時にはリラックスして素直に自分と向き合う十分な時間を取ることが大切なのだと。
これからは、「ありのままの自分と向き合う時間」を定期的に取り、人生の「質」を高めていきたいと思います。

『仏教の言葉で「実のごとく自心を知る」というものがあります。ありのまま己の心を知るという意味です。自心は自分が一番知っていると思い込んでいるのが、じつは大間違いであり、それとじっくり向き合うことで、真実に気づくことができるのだと説いている言葉です。』

—川本 隆一（日本・経営者、*INAX*社長）

『自分と向き合って、自分と格闘して、自分と自答して、弱い自分に打ち勝って、自分らしく生き続けることが、なんか自分に与えられた使命。自分というか、みんなですね。』

—本田 圭佑（プロサッカー選手、*AC*ミラン所属*#10*）

「影を畏れ迹を悪む」—
あなたの毎日は「追われている感覚」「向かっている感覚」のどちらが大きいだろうか？
もし、何かに「追われている感覚」が大きいなら、勇気を出して立ち止まってみよう。
今あなたを追い立てているもの—もしかしたらそれは、あなたの幻想かもしれない。
それはあなたにとって、そんなに時間を使うまでもない些細なことかもしれない。
忙しい毎日で自分をごまかしている自覚があるなら、直ぐにでも自分と対話する時間を持とう。
頑張りすぎて、走りすぎて、気をつかいすぎて、心も身体も疲れきってしまう前に。
心の内なる声に、リラックスして心を傾け、本当の想いや気持ちを受け入れよう。心の声が何かを止めることを告げたなら、勇気を持って決断しよう。それが素晴らしい未来への扉なのだから。

＜”影を畏れ迹を悪む” を踏まえて身につけたい3つの習慣＞

1. リラックスして自分と向き合う時間を定期的にスケジューリングする

2. 自分が一番時間をつかっていることの意義を見つめ直す

3. 自分の恐れや不安を排除せずに、素直に向き合ってみる

しせいはてんにつうず
至誠通天

2016.8

「至誠通天」—「至誠而不動者 未之有也（真に誠を尽くしている人で、人の心を動かせなかった人はいない。孟子・離婁上）」が語源。幕末の思想家・吉田松陰の信条。
純粋で真っすぐな誠の心で懸命に取り組んで努力をし続けていたならば（＝至誠）、その想いや言動は大きなエネルギーとなって自分や周囲に影響を与え、人を感動させて動かし（＝通天）、大きな成果を得ることができる。
今、あなたは純粋で素直な気持ちで仕事に、顧客に向き合えているだろうか。誠実な対応と不断の努力をし続けているだろうか。中途半端な努力では結果が出るはずはない、必死に努力しても必ず結果につながるという訳でもない。しかし、「至誠」はあなた自身や関わる人たちの気持ちには必ず届き、響く。
今すぐに成果が得られなくとも、「至誠」を貫こう、「通天」を信じよう。

必死に頑張っても望む成果が得られない、自分なりに精一杯努力したはずなのに勝てない、心を込めて対応したはずなのに分かってもらえない—こんな経験が誰にでもあるのではないでしょうか。
私も幾度もこのような状態を経験してきました。「上司の期待に応えようと必死に考えて資料を作成するも、何度もダメだしされ続けて結局未完成」「彼（チームメンバー）の為になればと思い、自分のことは後回しにして頑張ってフォローしているのに、彼は全く変わろうとしない」「メンバー一丸となって寝る間を惜しんで準備し、気合十分で懸命にプレゼンテーションするも競合負け」などなど。
今振り返ってみれば、その多くが実は「至誠」とは程遠い状態—「自分は頑張っているから問題はなく、結果が出ないのは周囲のせいであり、今回は運が悪かっただけ」と安易に割り切って自分を慰め、徹底して向き合うことを諦めていた—にあったから結果が伴わなかったのだと反省しています。
これからの人生を、未来を、輝くものにしていきたいと思うなら、「至誠」という視点で今の自分と向き合ってみることも必要かもしれません。仕事に対して、顧客に対して、仲間に対して、純粋に素直な気持ちで取り組めているかを。「感動」や「勇気」はそこから生まれてくるものなのだから。

『人を相手にせず、天を相手にせよ。
天を相手にして己を尽し、人を咎めず、我が誠の足らざるを尋ぬべし。』
—西郷隆盛（日本・幕末〜明治の志士・政治家）

『普通の努力では、チャンスをチャンスと見極められない。
熱心の上に熱心であることが、見極める眼を開くのだ。』
— 松下幸之助（日本・実業家、現Panasonic創業者）

「至誠通天」—
あなたには心から実現したいこと、夢やビジョン、仕事へのこだわりがあるだろうか？
その実現に向けて、真っすぐに、ワクワク感を持って歩みを進めているだろうか？
「努力」は必ず報われるわけではない。しかし、「至誠」は必ず人の心に響くものだ。
その場は失敗に終わったとしても、将来の成功や成長のための「学び」が必ず得られる。
周囲の人たちは「感動」を覚え、あなたに「協力したい」という想いが強くなる。
こうして「至誠」は最後には「通天」となるのだ。
さぁ、今この瞬間から「至誠」の道を歩み始めよう！

＜”至誠通天” となるための3つの問いかけ＞

1. あなたが近い将来、心から実現したいと思うことは何ですか？

2. どうすれば仕事やプライベートに「感動」がプラスされますか？

3. あなたが「増やしたいこと」「やめたいこと」は何ですか？

在るがまま

2017.1

「在るがまま」—自然体であること、自分のありのままを受け入れた状態。
武道の世界で最も強い状態とは、「自然体」であるという。気負わず、力まず、自分の体に備わる自然の仕組みや働きの邪魔をしない状態。
これは私たちの仕事や生活の中にも通ずる“真理”ではないだろうか。
競争と情報過密社会に身を置く私たち。知らず知らずのうちに相対的なモノの見方に支配され、自分の“内”よりも“外”に対してばかり意識が向いてしまってはいないだろうか。「〇〇に負けるわけにはいかない」「私には〇〇が足りていない」「私は〇〇というダメな人間だ」「〇〇さんが羨ましい、妬ましい」—。
「在るがまま」の自分を見つめることなく、“外”基準に振り回されて「偽りの自分」を演じてはいけない。「在るがまま」のあなたは、既に強く素晴らしい存在なのだから。それに気づき、受け入れた先に、穏やかで幸せな人生が待っているだろう。

皆さんは「在るがまま」の自分を受け入れ、自然体で過ごせていますでしょうか？
世間体、周囲からの期待、装飾された成功例にばかり意識が向いて、力んで頑張りすぎてしまい、ストレスフルな毎日を過ごしている…なんてことはないでしょうか。
私は昔から「かっこつける」性分があります。周囲からどんなふうに見られているかが気になって、助けてもらいたいのに強がってみたり、本当は分からないことなのに分かったふりをしてみたり、周囲に合わせてつくり笑顔をしてみたり、異なる意見なのに対立を恐れて口をつぐんだり。何とも情けない、恥ずかしいエピソードがたくさん思い出されます。そして、「つくった自分」の顛末は、ご想像の通り良い結末につながらないことが多いのです。
社会に出て20年を超えた今も尚、この性分がよく顔を出します。しかし今は、大切な友人やクライアントから心あるフィードバックをいただき、自分をつくらず、「在るがまま」の自分と向き合う勇気をもらえることが多くなりました。常に自然体で、本来のチカラと魅力が発揮できている状態にはありませんが、一歩ずつ近づいていこうと思っています。

『あるがままの自分を認め、受け入れ、愛することができてはじめて、人生の何もかもがうまく行き始める。』

— ルイーズ・L・ヘイ（アメリカ・世界的ヒーラー、作家）

『人間は誰でも体の中に百人の名医を持っている。人間がありのままの自然体で、自然の中で生活をすれば120歳まで生きられる。病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医者はこれを手助けするにすぎない。』

— ヒポクラテス（古代ギリシャ・医学者、医学の父・疫学の祖と呼ばれる）

「在るがまま」—
今、あなたは気負わず、力まず、リラックスした状態で物事に取り組むことができているだろうか。
無理して頑張っている“仮面をかぶった”状態でいることが多くないだろうか。
個々人の持つ素晴らしい個性や能力が自然に、素直に表現されている状態。
つくられた偽りのコミュニケーションではなく、温かでリラックスした関係性を育める状態。それは、あなたにとっても、周囲にとっても素晴らしい結果と幸福感をもたらすだろう。あなたに必ず内在する素敵な魅力を、まずはあなた自身が受け入れてあげよう。そして、少しずつでもそれを表現してみよう。
きっとポジティブな変化を感じるはずだ。

＜”自然体” となるための3つの問いかけ＞

1. 自分の心(感じたこと)に素直になれていますか？

2. 自分の決断に心地よい感覚を感じていますか？

3. 自分の「弱さ」も優しく受け入れてあげていますか？

虚心坦懐（きょしんたんかい）

2017.4

「虚心坦懐」—心にわだかまりがなく、素直に、平静に事に望むこと。そうしたさま。
「虚心」は心に先入観やわだかまりがなく、ありのままを素直に受け入れることのできる心の状態。「坦懐」はわだかまりがなく、さっぱりとした心。平静な心境。
自分の価値観や信念にこだわって毎日を過ごすことは、素敵なことではあるけれど、その“軸”が異なるモノの見方や考え方を即座に否定・攻撃してしまわないように注意したい。異見・異端を受容できる、懐の深さを持ちたい。
異なる価値観や考え方との出会いは、あなたへの大切なメッセージ。
それはあなたの“軸”を攻撃するものではなく、むしろより深みや輝きをプラスしてくれるものかもしれない。多様性の時代だからこそ、「虚心坦懐」を心がけたい。

様々な人・モノ・コトから多くの気づきや学びを感じ取れるスポンジのような心、養いたいですね。
毎年、延べ2,500人以上の方と研修やコンサルの現場でお会いするのですが、全員が「自ら気づきや学びを活かして成長（自己変革）し、やりたいことの実現に向かっていく」という状態にはならず、残念ながら「学びを活かせず、現状を変えることができず、悶々とした状態に陥ってしまう」方も少なくないのが実態です。その違いを生み出している大きな要因の一つが、知っている・分かっているという自分をリセットして素直に学ぼうとする態度であるか否かにあると感じます。成長する人は、挨拶・ＰＤＣＡ・傾聴といった一見当たり前のことであっても、自身の普段の立ち居振る舞いを真剣に見直してみる、より高いレベルでの実践ができないかを考える、その本質について深める…といったアプローチでまずは素直に向き合っているのです。自分を変えることができない人の多くは、そんなことは分かっている、理想と現実は違う、私はそうは思わない…といった考え方が先立ってしまい、表面的な学びに留まってしまっているように感じます。
自分の考え方や価値観にこだわりすぎず、まずは物事と素直（ありのままでまっすぐに）に向き合うこと—それが深い気づきと真の成長につながるのかもしれませんね。

『逆境であれ、順境であれ、
その与えられた境涯に素直に生きることである。
素直な心というものは、
だれに対しても何事に対しても耳を傾ける心である。
素直な心というものは、すべてに対して学ぶ心で接し、
そこから何らかの教えを得ようとする謙虚さを持った心である。
素直な心というものは、よいものはよいものと認識し、
価値あるものはその価値を正しく認めることのできる心である。
素直な心が働いたならば、なすべきことを正しく知り、
それを勇気をもって行なう、という姿が生まれるようになる』

— 松下幸之助（日本・実業家、現Panasonic創業者）

「虚心坦懐」—
先入観や囚われから開放され、ありのままを素直に受け入れる勇気を持ちたい。
すべてから深い気づきと学びを得ることができる感性を磨きたい。
異論、異端、異質、異例—その違いの中にこそ、多くの学びがあるはずだ。
これまでとは違う、新たなアプローチで進めるからこそ、結果も変化するのだから。
“何か違う”という感覚と出会ったなら、“成長に向けたチャンス”が訪れたと捉えてみよう。“虚心坦懐”の心がけによって、想像を遥かに超える可能性が眼前に広がるかもしれない。

＜”虚心坦懐” となるための３つのポイント＞

1. 当たり前と思うことこそ、その本質を深めてみる

2. 「異なるもの」と出会ったときは、判断より受容を先とする

3. 自然とふれ合う機会を持ち、大自然の素直な働きに心を向ける

俯瞰力（ふかんりょく）

2018.9

「俯瞰力」—高い視点・視座から物事を捉える力。眼前の事象に囚われることなく、冷静に広い視野から全体像を把握する能力。
「俯」は「うつむく」、「瞰」は「見下ろす、高いところから眺める」という意味の言葉。
日々の仕事や問題解決に追われて、あっという間に一日が終わってしまう…。
眼前で起きる変化に翻弄されて、自分の想いとは異なる方向へと流されてしまう…。
そんな毎日になっていないだろうか。疲労感と焦りが募り、前に進もうとする活力、エネルギーが奪われてしまっていないだろうか。
落ち着いて、大きく深呼吸をし、自分、仕事、世界を俯瞰する時間を持ってみよう。慌ただしい日常では見えなかったものに、たくさん気づくことができるはずだ。
本当に自分が大切にしたいこと、優先したいことが明確になっていくはずだ。変化が激しい時代だからこそ、“俯瞰力”を養い、使っていこう。

自分自身や取り巻く環境を「俯瞰」する時間、自分と向き合う時間を最近いつとりましたか？
私は、「一所懸命、一燈照隅」という言葉（考え方）を信条としています。“今、その瞬間に心を向けて真剣に取組み、（自分が在る）その場所を明るく照らすような仕事を、生き方をしていこう”というものです。この考え方は今後もずっと大切にしていきたいと思う一方で、目の前のことへの対応に心と時間を奪われると、気づかぬうちに「目先への対処そのもの」が目的となってしまう傾向が強い、そんな自分であることも自覚しています。結果、より大切なことへ時間を使えていない、問題の根本解決に至らない、周りの人たちに余計な時間や気苦労をさせてしまう、成果や価値が生まれにくい方向へとミスリードしてしまう…という失敗を経験してきました。従って今は、月に1回は「俯瞰する、自分と向き合う時間」を必ず取ることをルーティンにしています（A+Wordもその一環です）。
「あまりできていないな…」と感じる方は、ぜひ質の高い振返りと「自分俯瞰」、定期的に実施してみませんか。

『我々はもっと自在でありたい。
自在にものの見方を変える心の広さを持ちたい。
何ごとも一つに執すれば言行公正を欠く。
深刻な顔をする前に、ちょっと視野を変えてみるが良い。
それで悪ければ、また見方を変えれば良い。
そのうちに、本当に正しい道が分かってくる。
模索の本当の意味はここにある。
そして、これができる人には、“ゆきづまり”はない。』

— 松下幸之助（日本・実業家、現Panasonic創業者）

『物事の全体を俯瞰する視界を持ち、
目の前の状況を自分にしっかり引き寄せて、
”私ごと”として考える姿勢から始めてはどうだろうかと思います。』

__倉本 聰（日本／脚本家、劇作家、演出家）

「俯瞰力」—
変化の渦に巻き込まれてしまうと、今立っている場所や向かいたい目的地を見失うことがある。目先のことに邁進しすぎるがあまり、大切なことを疎かにしてしまうことがある。“今”に懸命に取り組む姿勢は素晴らしいが、それがありたい状態に向かっているかは確かめたい。穏やかに、内面に心を向けて、時には自分と世界を「俯瞰」してみよう。周囲の美しい景色が、あなたを支えてくれる素敵な人たちが、そしてあなたが歩むべき道が、鮮明に見えるだろう。そして、“今”の活動と“ありたい未来”とが、確実につながっていくだろう。

＜“俯瞰力” を育むための3つの視点＞

1.「時間（過去・現在・未来）」軸を変えて視てみる

2.「その目的は？」「この全体像は？」と常に問いかける

3.「異なる立場や役割」からも視る、考える習慣を

内省（ないせい）の質を高める

2019.2

「内省の質を高める」—内省とは、自らの考え方や言動を振り返り、強みと課題を鮮明に認識、成長に向けたゴールとアクションを具体的に設計する一連の活動。
一流のプロフェッショナルは総じて“内省力”が高い。
結果の良し悪しに関わらず、定期的に自分を振り返る機会を持っている。
事実をベースに、自己の言動と意図を論理的に整理、「強み」「課題」と向き合う。
周囲からのフィードバックを真摯に受けとめ、他者の言動にも関心を持ち、能動的に学びを得ようとする。つまり、全ての活動を自己成長に直結させているのだ。
“内省”の機会を持ち、その質を高めよう。自分の将来ビジョンを達成するためにも。

皆さんは最近、いつ「振り返り」の時間を持ちましたか？「成長実感」を得たのはいつでしょう？
私が研修で発信するメッセージの中で、テーマや対象に関わらず必ず強く伝えていることの一つが「振り返り」の重要性です。これまで述べ30,000人以上のビジネスパーソンと接してきて、成長スピードが早く、仕事を楽しんでいる人の多くが「振り返り」が上手で、あらゆる活動・人・コトからどんどん学びを得ているという特徴がありました。
具体的には、起こった事象を多面的に検証しようとする、自分に色々な“問いかけ”を行って物事を深めている、他者の発言には自分なりの解釈や質問を必ず投げる、気づきや学びはメモをとって言語化する…といった行動が目立つのです。
こんな人と接していると、こちらもボルテージが高まり、「もっと意見を交わしたい、支援したい」という気持ちなって、更に気づきや学びが広がっていくのです。こんな関係性が自分の周りに、所属する組織全体にどんどん広がっていったなら、きっと充実感に満ちた毎日になると思うのです。

『メジャーリーガーの凄いところは、一度「あ、すごい選手だ」
と認めたら、2,500本もヒットを打っている選手でも聞きに来ます。
それが偉大な点ですね』

— イチロー（日本・元野球選手、メジャーリーガー）

『徳ある人を見たら、その人に並ぶことをめざせ。
徳なき人を見たら、我が身を振り返り、自省せよ』

— 孔子（中国・思想家、哲学者）

「内省の質を高める」—
慌ただしく過ぎゆく毎日。流されるまま、無為な時間ばかり過ごすのは止めにしよう。
私たちは日々、何かを感じ、考え、選択・行動し、そして何らかの結果を生み出している。せっかくなら、その貴重な実体験を、より高い次元の自分へとつなげよう。
素直な心で、俯瞰的な目線で、自己を振り返るとき、真の「強み」と「課題」が見えてくる。自分の周りで起きた出来事、関わった人たち、全てから何かを学ぼうとする姿勢を育もう。そんな姿勢で出逢った「人・モノ・コト」は、あなたに深い気づきと感動を与えてくれるから。
あなたはもっと成長できる、あなた自身に感動できる。
その為にも、自分と向き合う時間を持とう。更なる高みへ、確実に歩みを進めていこう

＜”内省の質を高める” ための３つの問いかけ＞

1. 最近「心を動かされた」出来事ベスト３は何か、それは何故か

2. 何か一つ「変えられる」としたら、何をどうしたいか、それは何故か

3. 尊敬する人を２人選ぶとしたら誰か、２人から学べることは何か

第二章

『逆境を越えていく』

〜問題や悩みに直面している、ネガティブな状況を打破したいと感じているあなたへ〜

Copyright©2011-2019 Motoki.Ishizuki