

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～



人間万事、塞翁が馬

2011.5

『人間万事、塞翁が馬（じんかんばんじさいおうがうま）』

私自身の信条でもある言葉です。

※ここで言う人間(じんかん)とは、世間とか世相という意味合いです。

この言葉そのものは聞いたことのある方も多いのではないのでしょうか。元々は紀元前150年ごろの中国の哲学書「淮南子（えなんじ）」に記された逸話から伝えられたものだそうです。

幸福なのか、不幸なのかは一見すると見定めがたく、複雑にからみ合っていて予測ができない。そうであるのだから、起きた出来事に一喜一憂せず、あるがままを受け入れ生きていくことが大切なのだという人生訓です。

逸話の内容を以下にご紹介します。

危険の絶えない国境近くのある村に、老人が住んでいました。

占いの術に長けていたその老人は、人々から「塞（とりで）の近くに住んでいる翁（おきな）」、すなわち「塞翁（さいおう）」と呼ばれていました。

ある時、塞翁の飼っていた馬が、北方の異民族の地へと逃げて行ってしまいました。馬は貴重な労働力であり、財産です。人々が「お気の毒に」と声を掛けると、塞翁は

「いやいや、これが福をもたらさないとも限らないさ」と応えました。

数ヶ月たったある日、逃げていった馬が、異民族の地から駿馬を引き連れて帰って来ました。

人々が「おめでとうございます」とお祝いを述べたところ、塞翁は今度は

「いやいや、これが災いを引き起こさないとも限らない」と応えました。

やがて家には良馬が増え、塞翁の息子は乗馬を好むようになりましたが、ある時馬から落ちて、股（もも）の骨を折ってしまいました。人々が「お気の毒に」と慰めると、塞翁は、

「いやいや、これが福をもたらさないとも限らないよ」と応えました。

それから一年ほどすると、異民族が国境に攻め寄せて来ました。健康な男子は皆、弓を手にとって戦場に赴き、近くに住む若者は、十人のうち九人までが戦死してしまうほどの惨状でしたが、塞翁の息子は足が不自由だったために戦いに駆り出されず、父子ともに無事でした。

私たちは普段、目の前に起こる出来事に一喜一憂し、振り回され、自分の本来の力を発揮できず、心身ともに疲労困憊してしまうことが多くはではないでしょうか。

私は、特にネガティブな事象が起きると心が乱れ、そのことが暫く頭を離れず、ほかのことが何も手につかない...という状況に陥ることがままあります。そして、そのような状態の中で考えた対応策は往々にして対処療法的であったり、効果的でなかったりするものが多く、何より、ネガティブ事象への対応よりもっと「本質的に重要なこと」に時間が取れなくなるという状況に陥ってしまうのです。

従って、私はネガティブな事象が起きた時に、心を乱さず自然体で対応していくために、「人間万事、塞翁が馬」という言葉を心で唱え、以下のような考え方を持って事に当たることにしています。

『そのネガティブな事象は、私のレベルアップのために起きている』
～ネガティブな事象をクリアした時、どのような未来が待っているか

『長い時間軸でその事象を捉えたとき、それは本当にネガティブか』

『今、本当に意識を向け、集中したいことは何なのか』
～ネガティブな事象は、「大切なもの」を気づかせてくれるメッセージ

『「出来るか、出来ないか」「正しいか、正しくないか」ではなく、自分が「何を大切にしたいか」に意識を集中して、対応策を決める』

「人間万事、塞翁が馬」

という言葉を想うとき、「計画された偶発性(Planned Happenstance Theory)」という理論も同時に脳裏に浮かびます。この理論は、スタンフォード大学のジョン・D・克蘭ボルツ教授が提案したキャリア論に関する考え方で、「個人のキャリアの8割は予想しない偶発的なことによって決定される。その偶然を計画的に設計し、自分のキャリアを良いものにしていこう」というものです。

自分の身の回りに起こる偶然と感じられる事象は、実は全て「必然」であり、その事象を自身にとってどのような意味とするか、その「選択権」が自分にはある。起きた事象を反応的に幸か、不幸かで捉えるのではなく、その事象を受け入れ、「今、本当に大切なこと」に心をフォーカスして、一所懸命に取り組む...その連続体が結局、自分の未来を形づくっていくのだ—。

これまでお会いしてきた優秀で、魅力的な方々の多くを感じる、マインドと姿勢です。私もこのようなしなやかで、強い心もちと行動をしていきたいと切に思います。

今、もし皆様の心が「ネガティブな何か」に囚われ、心も行動も停滞しているとしたら、「人間万事、塞翁が馬」という言葉を思いだし、心を楽にして、「本当に大切なこと」に意識を向けてみてはいかがでしょうか。そして一歩を踏み出しましょう。大丈夫です。長い時の流れで見れば、きっとより良い方向に向かっているはずですから。

“幸運といい、不運といい、それは後になって言えることである。

ただ自分がよいと思うところを現実の条件から裏付けし、

あとは勇を鼓して一歩踏み出すだけである。”

—大川 博（日本・実業家、東映の事実上の創業者）

「未来？そんなものはない！これから頑張ります？“これから”なんかねえ！あるのは『今』と『ここ』だけだ。『今、ここに集中する』ことから逃げるな！！」

これは、私が師からよく「喝」を入れられていたフレーズです。

今日は、このフレーズのベースである、

『前後裁断（ぜんございだん）』という言葉をご紹介します。

不安や迷い、憂いとは「時」がつくるものである。過去と未来をつないでみるから不安になり、行動が停滞する。過去にこだわるから、行動が縛られる、制限される。自身の前後(過去と未来)を裁断し、「今、ここ」に心を向けて集中することこそ、本当の意味で「生きる」ことであり、結果として、より良き未来を創るのである。

—皆さんは充実した『今』を生きていますか？

私は職業柄、過去の振り返りや未来を計画するご支援を多く行います。

これまでの活動で何が良かったのか、悪かったのか。これから何を目指していくのか、どのようなリスクが想定されるのか、それらを踏まえてどんな行動計画で進めていくべきなのか...検討に検討を重ねます。皆さんもこのようなことを（ここまで硬い感じではないにしても）日々行っているのではないのでしょうか。

未来を描き、目標を持って毎日を過ごすことは大切なことです。それは時に生きる希望となり、日々の生活に充実感をもたらします。しかしながら、まだ来ぬ不透明な未来に囚われ、不安から、ただ悩むだけの日々を送ったり、未来のための「備え」に大半の時間を費やしているとしたら、確かにいつ生きているのか（いつ生を実感しているのか）分かりません。

私の先輩で、5年前に事業に失敗し、数億円の借金を抱え、本当に一家心中をしようか...という状態から復活され、現在は大成功して、本当に充実した毎日を過ごしている方がおられます。

先日、その先輩に、何故そのような状態から立ち直ることができたのか？を尋ねてみる機会がありました。すると、先輩は、

「とにかく今、ここに集中して、目の前の人に、仕事に心を向けて懸命に対応していたら、色々なことが好転し始めたんだ。助けを申し出てくれる人が現れたり、だいぶ前に営業していた先から声がかかったり...。本当に奇跡が起こったみたいだった。石月君、“今、ここ”だよ。そうすれば、色々難しい状況はあると思うけど、最後には絶対に良い方向に行くよ。」と話してくれました。

実体験に基づくその本質的な話に、私は感動し、また、自省しました。

私は、目の前にいる人に集中し、真剣に向き合っているだろうか？

私は、今行っている仕事を大切に、感謝し、全力を出し切っているだろうか？

私は、今この瞬間の「嬉しさ」「ワクワク感」「悲しみ」といった自分の感情を味わえているだろうか？

本当に充実した毎日を過ごし、かつ素晴らしい未来を形づくるための秘訣が、ここにあると感じました。未来のありたい姿や目標は見据えつつも、今の意識と行動に集中する…。その連続体がより良き未来を形づくるのだと。

ここ10数年の日本は、「過去のしがらみ、慣習」と「不透明な未来」に囚われすぎ、社会全体が元気と活力を失ってしまっているように感じられます。まずは、私たち一人ひとりが、「前後裁断」し、今に集中した行動を起こして参りましょう！！

過ぎ去ることを追うなかれ。いまだ来らざることを思うなかれ。

過去はすでに捨てられたり。未来はいまだ至らざるなり。

されば、ただ今ある所のものをその所において観察すべし。

揺らぐことなく、動ずることなく、そう見極め、そう実践すべし。

ただ今まさになすべきことをなせ。誰が明日死のあらんことを知らんや。

まことに死の大群と会わずと言えるや。

よくかくのごとく見極めたる者は、

心を込め、昼夜怠ることなく実践せよ。

かくのごとき者を一夜の賢者と言ひ、心静まれる者と言えるなり。

—『祇園精舎の言』より

< “今、ここ” に集中するための5つのポイント >

- 1.人と話す時は、相手に心に向けること、相手の感じていることを意識する
- 2.集中するために、目を閉じ、自分の呼吸に意識を向ける
- 3.自分の「集中スイッチ」の入る時間帯、きっかけ行動を見つけ、実践する
- 4.集中できる環境を意図的につくる
(携帯電話やパソコン等は電源を切る、清潔で快適な環境、騒音が少ない場所など)
- 5.こま目に休憩を取る、リラックスする (通常、集中力は2時間以上もたない)

「自尊」とは、自分の人格を大切にすること。また、自分の思想や言動などに誇りを持ち、自分の存在そのものを尊ぶこと。

「自律」とは、自身の思想や価値観を明確に持ち、それを基として主体的に行動すること。かつ、周囲との共生を意識し、自らを律する言動を行うこと。

「自尊の心」は生きるエネルギーとなる。「自尊の心」があるからこそ、他者の存在も大切にできる。「自律の心」があれば、大切なものを見失わず、良い方向にエネルギーを向けることができる。「自律の心」は、周囲との共生を可能とし、よりスピーディーに、より大きな成果を獲得することができる。

3月9日に内閣府から発表された統計によると、平成23年度の自殺者は30,651人で、対前年で1,039人減少したものの、残念ながら14年連続で3万人を超え続けているとのこと。奇跡的に授かった尊い命を自らの手で絶ってしまうことは、本人でなければ理解できない過酷な理由があるにせよ、本当に悲しい出来事であり、何とかして止めなければ...と強く思います。

このような環境下だからでしょう。10年ほど前から「メンタルヘルス対策」「ストレス耐性強化」といったテーマの教育研修の依頼が増えてきて、そのニーズは未だ衰えていません。私自身も、8年ほど前から、当該テーマの教育研修を様々な業種業界に対して提供し続けています。

これまで「メンタルヘルス対策」をテーマにした研修を2,000名以上の方に対して実施してきておりますが、そこで感じるのは「自尊の心」が弱っている...ということです。それは、単に自分に自信がないということだけでなく、自分の存在そのもの(=自分に対するイメージ)を否定的に捉えてしまっている人が想像以上に多いということです。

例えば、研修で「私は〇〇です」という文章を思いつくままに書かせると、殆どの場合、「ポジティブ表現よりネガティブ表現の文章数が多い人」の割合が高く、時には80%以上がネガティブ派であることも珍しくありません。

こうなってしまう原因は、幼少期の辛い体験であったり、社内の人間関係であったり、会社の風土であったり、そもそも日本の教育システムそのものにあるのかもしれない。

いずれの原因にせよ、「自尊の心」が弱ってしまう状況は、自分の力で切り拓こうとする勇気を失わせ、他者に対する警戒心を強め（時に攻撃的となり）、結果として他責の意識と目先の事象に囚われた言動を生み出すこととなります。

「自律型人財の育成」が叫ばれ続けて久しいにも関わらず、なかなか進んでいない現実を直視すると、「自律の心」を育む前に、若しくは同時に、「自尊の心」を育むアプローチが必要なのではないのでしょうか。

**独立の気力なき者は必ず人に依頼す、人に依頼する者は必ず人を恐る、
人を恐るる者は必ず人にへつらうものなり**

—福沢諭吉『学問のすすめ』より

**人から嫌われることを恐れるより、欠点はある自分になったほうがいい
それ以上に魅力のある自分になったほうがいい**

—音楽プロデューサー 秋元康

日本の人口は今後、減少の一途をたどります。であるからこそ、一人ひとりが「自尊と自律」の心を育み、強い「個」となり、そして真の「絆」を創っていくことが必須ではないのでしょうか。

はじめましょう。まずは自分から。そして身近の大切な人たちとの「絆」から。

皆さんは日ごろ、自分自身を大切にしていますか？ 自分にプラスのイメージを持っていますか？

自分の価値観や考え方に正直に、周囲との協働を意識した言動を行っていますか？

＜“自尊と自律の心”を育むためのスタートアクション＞

1. 自分の体、心の声に意識を向け、「無理」を一つずつ止めていく
2. 「好きなこと」「したいこと」を書き出し、やれそうなことから始める
3. 自分を承認、賞賛してくれる人と過ごす時間を多く取る
4. 過去に楽しかった、ワクワクした瞬間を思い浮かべ、その時の感情を味わい、自分の価値観を自覚する
5. 「自分がコントロール可能なもの」にフォーカスして行動する

「上善如水」とは、2500年以上前の中国の思想家、老子の言葉。

「上善は水の如し。水は善く万物を利して争わず、衆人の悪む所に居る。故に道に幾し」その意は、もともと理想的な生き方は、水の流れのようなものである。水は万物を助け育てながらも自己主張せず、誰しも嫌う低きへ低きへと下る。

水は低い所に留まっているが、その様は深く静かである。

与えるにわけへだても、偽りもない。時にしたがひ、強くも穏やかにもなる。働きは無理がない。故に、自在な能力を得、あるべき「道」へと進めるのだ。

様々な形へ変化する究極の柔軟性、常に低い方へ流れようとする謙虚さ、そして、時に岩をも砕く爆発的なエネルギー、命の源。

水のあり方にこそ、「理想的な生き方」を学ぶヒントがないだろうか。

「水」とは本当にすごい物質だと感じます。地球に生物が誕生した起源(海)であり、私たち人間の体の約60%を構成しています。また、生物が生きていくために欠かせない存在である一方で、様々なモノを破壊してしまうパワーも秘めています。その活動に「大いなる意思」があるかどうかは分かりませんが、自然の摂理、偉大さ、怖さを最も分かりやすく感じさせてくれる存在であると言えるでしょう。

私たちは、日々の仕事や生活の中で、様々な問題にぶち当たり、悩み、その解決に四苦八苦しています。時には、その解決に際して、問題の本質に挑む行動を選択しなかったり、自分の本当の気持ちに反する選択を行わなければならないことも少なくありません。

しかし、振り返ってみると、何らかの「無理」を伴う頑張った行動は、結局より良い結果を生み出さなかったと感じます。目先の厳しい状況から逃げるために短絡的な結論を出してしまう...、自分の本当の意見や気持ちを周囲との関係を気にして押し殺す...、自分の小さなプライドを守るために本来すべきでない言動をしてしまう...、いずれも「水のあり方」とは真逆の行為です。自然のあり方に逆らっているのですから、上手くいくはずがありません。私自身もこれまで（いや、今でも...）、たくさんの「逆らった言動」をしてしまってきた...と反省しきりです。

最近、「意識革新」や「リーダーシップ」をテーマとした研修を担当することが多いのですが、参加いただく方々とのやり取りを通じ、「意地を張らずに素直になればいいのに...」「環境の変化に対してしなやかに適応する道をえらべばいいのに...」「大切だと感じていることに真っ直ぐに進めばいいのに...」と感じることが多々あります。客観的に見れば紙一重の選択の違いも、本人にとっては非常に難しい選択となってしまうのでしょ

う。自然体が自分のパワーを最大限に発揮できる状態だそうです。上手くいかない状況のときこそ、「水」という存在を参考に、自分の心と行動を変えていく選択をしたいものですね。

『無理をするな、素直であれ。すべてがこの語句に尽きる。
この心構えさえ失わなければ、人は人として十分に生きてゆける』

—俳人 種田山頭火

『いかに苦しいことがあってもヤケになるのは短慮の極みである。
逆境にある人は常にもう少しだと思って進むがよい。
いずれの日か前途に光明を望むことを疑わない』

—新渡戸 稲造

「上善如水」—不確実で先が見えにくい時だからこそ、大きく深呼吸し、素直な心で周囲の環境と自身の言動見つめ直し、「最良の選択」をしていきましょう。

皆さんは、水のようなしなやかさ、柔軟性を発揮できていますか？

目先の問題に囚われず、留まらず、一步一步前に進むことができますか？

<“しなやかな心” を養うために確認したい5つのポイント>

1. 過去の成功体験や一般常識に縛られすぎているか？
2. 人に批判された時、すぐに否定的な態度、反論をしてしまっていないか？
3. 問題解決策を考える際、選択肢は様々な視点で数多く出せているか？
4. 普段、違う価値観や考え方を持つ人との接点を多く持っているか？

「雲外に蒼天あり」

厳しい状況においても、転じて諦めず、努力し続ければ、必ず素晴らしい結果が待っている。絶望してはいけないという意。

「寒梅大輪」—梅は、寒さが厳しいほど大きく美しい花を咲かせるように、人もまた、辛い困難に勇気を持って立ち向かい、努力し続けることで、人間的な深み、魅力を身にまとうことができるのではないだろうか。辛い困難を乗り越える確証がない…そんなときこそ、それに立ち向かう自分を信じて、ただ、「今」を懸命に進むことが大切なのだ。

これまで皆さんも数多くの試練、困難にめぐり逢ってきた（もしくは直面している）ことでしょう。困難に立ち向い、何とか克服した経験があれば、耐え切れずに逃げたこともあるのでは…。

「人生は果てしなく続く峠のようなものだ」と言われるように、一つの困難を克服したかと思えば、また次の試練が現れたりして、ともかくなかなか自分が思い描くように進まないことが多いものです。

しかし、ふとそうした過去の経験や現在の苦境に心を向けてみると、全ての経験が今の自分を創ってきたかけがえのない貴重な「糧」であり、「未来の選択肢」を明らかにしてくれる、道しるべのような存在ではないだろうか…とも感じます。

振り返れば、私も困難から逃げたいともがいた「貴重な経験」があります。

前職のコンサルティング会社に転職して3ヶ月目。まだコンサルティング業務とは何かさえ全く理解していない時期に、あるクライアントへ課題解決提案を任せられました。連日徹夜で資料を作成し、先輩に指導（レビュー）を受けるものの、ダメだしの連続…という日々が1ヶ月以上続きました。

「メンタル的にはタフ」という自負のあった私も、ある日、とうとう出社ができなくなります。出社しようとするとうき気がひどく、どうにも動けなくなるのです。出社できずにむかえた4日目の朝、「もう限界だ…。辞めよう」と決意し、当時の上司にその旨を伝えました。

その時、上司は私の話を黙って聴いてくれた上で、抱えている業務を今の半分以下にすることと、今逃げるように辞めるよりも、一歩ずつでいいからチャレンジすることの大切さを諭してくれました。

上司（今も恩師と慕っています）の暖かい言葉に感動し、私は踏みとどまり、直面している困難と向き合う覚悟を決めました。不思議なことに、覚悟を決めて事に当たると、その瞬間から全てが上手く回り始めたのです。そして、それからわずか半年でプロジェクトリーダーに、その一年後にはマネージャーに昇進・・・という結果が待っていました。この「貴重な経験」は、今も私の「己を信じる源」となっています。

目の前に起きる試練は、全てあなたのためにある—。

その試練に素直に向き合うことこそ本質。

皆さんは困難に、試練に、向き合えていますでしょうか？

『逆境におかれると、脳は自分の欠点さえも
長所に変えて乗り越えようとする。』

—茂木健一郎

『わからない人生を、わかったつもりで歩むことほど危険なことはない。
わからない世の中を、みんなに教えられ、みんなに手を引かれつつ、
一步一步踏みしめて行くことである。謙虚に、そして真剣に。』

— 松下幸之助（日本・実業家、現Panasonic創業者）

「雲外蒼天」—想像してみよう、その困難を乗り越った先にある素晴らしい情景を。
会いにいこう、試練を乗り越えて成長した自分に。一步一步、自分を信じて。

<困難を乗り越えるための5つのポイント>

1. 自分に矢印を向け、その困難が何を自分に伝えようとしているか考える
2. 困難が発生している原因を、「客観的な事実」「自分の主観(気持ち)」にわけて書き出し、その因果関係を整理する
3. 困難の根本原因を特定し、解決するための「実践イメージの持てる行動」がないかを考える
4. 「小さな改善行動」を一步一步毎日実践する
5. 実践をしている自分を承認、励ましてくれる人と定期的に会う

一言芳恩—ちょっとした一声をかけてもらったことを忘れずに感謝すること。また、一声を「賜った恩」と感じて、一声をくれた人を恩師として仰ぐこと。

「芳恩」とは、人から受けた親切や恩義の敬称。ご恩・おかげの意。

何気ない「一言」で救われる、勇気が持てる瞬間がある。

ある日の、ある人の言葉が、時には人生すら変えてしまうことがある。

言葉のパワーは本当に大きい。正に「言霊(ことだま)」である。

日々もらっているはずの「一言」を大切に感じていこう。

そして、周囲にプラスの「一言」を発信していこう。

お互い自信を持って、ためらうことなく前に進んでいくために。

「石月さんなら、きっと大丈夫」「大丈夫、大丈夫。基樹なら上手くやれるよ！」

この「大丈夫」という一言に、私は何度助けられてきたでしょう。

「大丈夫」という言葉のおかげで、何度となく辛い状況でも一歩前に進むことができました。

皆さんは、同じような経験ありませんか？

前々職のホテルからコンサルティング会社に転職を決めた時、コンサルティング会社に転職して半年後の潰れかかって辞めそうになった時、経験も知識も極めて浅い状態でマネージャーに昇格した時、新たな組織を立ち上げて独立した時、そこには必ず「大丈夫、上手くいくよ！」という一声がありました。不安な気持ちでいっぱいになり、「上手くいかない理由」ばかりが頭に浮かんで腰が引けてしまうことが多い私に、何度も何度も「大丈夫」というメッセージを投げ続けてくれた上司、同僚、友人たち。

おそらく「明確な根拠」や「確証」はなかったはずなのに…。それでも、私のことを信じ、勇気づけてくれたその「言葉」に、「想い」に、本当に心から感謝しています。

「大丈夫」—私に踏み出す勇気をくれた「魔法の言葉」

今度は私が、誰かを勇気づける「魔法の言葉」をプレゼントでしていこう…そう強く想っています。

『あなたに出来ること、出来ることと夢見たことが何かあれば、それらを今すぐ始めなさい。向こう見ずは天才であり、魔法であり、力です。

さあ、今すぐ、始めなさい。』

— ヨハン・ゲーテ（ドイツ・詩人、小説家）

『たいていの者は、自分でも思いがけないほど、素晴らしい勇気を持っている。』

— デール・カーネギー（アメリカ・作家、自己啓発トレーナー）

「一言芳恩」 —

人は何気ない「一言」に支えられて生きている。勇気と自信を与えられている。

「確証」がないときこそ、自分を信じる力が必要だ。まず一步踏み出すために。

いただいた「一言」に心を向けていこう。周りの人たちにプラスの「一言」をプレゼントしよう。

自信をもって、勇気をもって前に進むために。素敵なお人生を共に歩んでいくために。

<“自信をもってチャレンジする”組織を創るためのリーダーの心がけ>

1. リーダー自らが新たなチャレンジを率先垂範する（手本となる）
2. 現状維持より、新しいことをやって失敗することを奨励・評価する
3. 普段から「プラスの声かけ」を徹底実践する（よき相談者となる）
4. 「最終結果の責任は自分が取る」という覚悟を持ち、メッセージを送る
5. 気合や根性だけでなく、「実践するイメージ」を明確にする

出典は、中国古典の一つ「礼記（らいき）」

「張りて弛めざるは、文武も能くせざるなり。弛めて張らざるは、文武も為さざるなり。一張一弛は、文武の道なり」

弦を張るだけでは弓の力を引き出せない。張ることなく弛めたままでは方向を見失う。弓の力を最大限に発揮するには、時には張り、またある時は弛めるのが良い。

転じて、政経も人の成長も、時に応じて厳格さと寛大さの両方が必要、という意味。

緊張感の中で常に頑張りすぎると息切れしてしまう。逆に緩みすぎた生活から真の満足感は得られない。仕事においても、プライベートでも「一張一弛(=メリハリ)」が大切。それが大きな成長と幸福をもたらす要諦ではないか。

緊張と緩和、厳しさと優しさ、順境と逆境、勇気と恐れ—。相反するようだが実は一体のエネルギー。人生においてどちらも必要なもの。

どちらかに偏ったモノの見方や考え方、行動に囚われることなく、自由で素直な心でその両面を意識し、受け止めて歩んでいきたい。

皆さんの仕事やプライベートには「一張一弛=メリハリ」がありますか？

14年前の夏、私は頑張りすぎて心も身体もボロボロになり、「急性鬱」のような状態になった経験があります。転職して間もない時期で、周囲からの期待に何とか応えようと昼夜を問わずに働きました。体力にも精神的にもそれなりに自信があったし、「結果が出ないのは自分の努力や頑張りが足りないせい、こんなはずはない！」と強く思っていたので、自分に鞭をうち続けることで「成果を出せないみじめな私」と向き合うことを必死で避けていました。結果は...、仕事で成果を出せないだけでなく、情緒不安定と体調不良で1ヵ月ほど引きこもる状態に陥ってしまいました。

幸い、上司と周囲のサポートのおかげで「できない自分」を受け入れ、ゆっくりと一歩一歩ずつ前に進むことを「自分に許可する」ことができ、それ以降は仕事も不思議なくらい好転していきました。

—夢や理想、目標に向かって懸命になるのもいいが、いつの間にかそれらに追い詰められて（囚われて）いないか確認しよう。時には立ち止まって深呼吸をし、自分を労う時間も大切にしよう—

生きていく上でとても大切なことを学ばせていただいた貴重な体験でした。

『打てない時期にこそ、勇気を持ってなるべくバットから離れるべきです。勇気を持ってバットから離れないと、もっと怖くなる時があります。そういう時期にどうやって気分転換をするかは、すごく大事なことです。』

—イチロー（日本・元野球選手、メジャーリーガー）

『人間はロボットじゃないんだから、疲れれば休みたくなるんだ。そういう時は潔く休めばいい。怠けたい気持ちが湧き上がったら、無理強いしてもいい仕事はできないよ。どういう気分になればやる気になるのか、人それぞれつぼがあるからね。自分で自分のこと、うまいことその気にさせる技をもつことさ。』

—黒澤明（日本 映画監督）

「一弛一張」—

一所懸命に取り組むことも大切なら、思いっきりリラックスする時間も同じくらい大切。仕事においても、プライベートにおいてもスイッチオンとオフを意識してみよう。そのメリハリは、あなたに心身の健康と人生の豊かさを運んでくれるはず。緊張感の中で頑張りすぎるエネルギーは自分も、あなたの大切な人も傷つける危険性がある。だらだらと小欲に流され続ける生活は、あなたから成長と大切な絆を奪ってしまう可能性がある。ここぞという時には懸命に、そして時には怠けて。そうやって充実した人生を歩んでいこう。

＜“一弛一張”で充実感を味わうために意識したい3つのこと＞

1. リラックスする時間を意図的に持つようにする
2. 2時間集中したら必ず休む習慣（リズム）を持つ
3. どんな時に本気モードになるか、自分のツボを探してみる

‘勇壮’とは、勇ましく元気さにあふれていること、またはその様。

‘活発’は、行動・活動などが生き活きとして、勢いがあり、盛んな様子。仕事でもプライベートでも、充実した状態にしたいのなら、まずは自分自身が勇壮活発であるかを確認したい。

元気で活発な態度は周囲を明るくし、人を惹きつける。

ネガティブな状況も「乗り越えられる試練」「自分にとって必要なメッセージ」と自然に捉えられるような「しなやか思考」が身に付きやすい。運がいい、チャンスに恵まれている人も勇壮活発な人が多いのではないだろうか。新たな人・コトと巡り合う機会が多い時期、自分の姿勢や態度を見直してみよう。

皆さんは今、元気に、生き活きと仕事に取り組んでいますか？

普段の生活に、躍動感やワクワク感を感じることはあるでしょうか？

当たり前のことかもしれませんが、元気で明るい態度やエネルギーは良い循環を生み出します。

今回の海外ツアーではそんな人たちとの出逢いが多く、明確な根拠がある訳ではないけれど、この先の未来が明るく見えるような感覚になりました。そして、自然ともっとアグレッシブな行動していこう、チャレンジしていこう...という想いが強くなりました。

振り返れば、「すべき思考」や「過去の慣習」に囚われていた時期、仕事に追われ続け疲れていて、仕事の同僚や大切な友人に心無い言葉をぶつけて傷つけてしまい、結局自分も悩み落ち込んで、一向に事態は好転しないという悪循環にあったことが思い出されます。

無理やり元気になろう、明るく振舞おうとするのは違うけれど、自分がそういう状態になれるよう、仕事の仕方や捉え方を変えたり、環境を整えたり、会う人を選んでいくことはできるはず。自分のためにも、周囲の大切な人のためにも、勇壮活発な状態を意識して参りましょう！

『自分を元気づける一番良い方法は、
誰か他の人を元気づけてあげることだ。

The best way to cheer yourself up is to try to cheer somebody else up.』

—マーク・トウェイン（アメリカ、作家、小説家）

『すべて人生は心に描いた通りになる。どのような厳しい状況に
置かれようと、否定的なことを心に浮かべるべきではない。
まじめに前向きに努力していけば決して悪いことがあろうはずがないと
確信して、常に堂々と明るく進むのだ。』

—稲盛和夫（日本の実業家、京セラ・KDDIの創業者）

「勇壮活発」 —

今の自分を客観的に見たら、キラキラしているだろうか？ 躍動を感じるだろうか？
あなたの周りに集まる人たちはプラスのエネルギーを持つ人が多いだろうか？
もしそうでないなら、これからの言動を少し変えてみよう。これからの「選択」を変えていこう。

元気で明るいあなたになったなら、世界はより美しく、輝いて見えてくるはず。
そんなあなたと関わる人たちは勇気づけられ、あなた自身も勇気が湧いてくる。

過去の失敗体験、トラウマ、漠然とした不安感—こんなものに縛られていては勿体ない。
大きく深呼吸して、青空を見上げて、軽やかで力強い「小さな一歩」を踏み出そう

＜“勇壮活発”に向けた3つのスモールアクション＞

1. 大切な人へ勇気づけの一言をプレゼントする
2. 心から楽しい、嬉しいと感じる時間を定期的に取り
3. 大小関わらず、チャレンジしたいこと、目標を持つ

‘リフレーミング’とは、ある枠組み（フレーム）で捉えられているモノや事象を、その枠組みをはずし、違う枠組みで見て捉えなおしてみる（リフレームする）こと。

私たちは自分の持つ枠組みで物事を捉え、意味づけをしながら毎日を生きている。育ってきた環境、関わってきた人たちからの影響、学習してきたこと、日々目にする情報、常識と呼ばれるものなど...枠組みは様々なものから自然に形成される。

枠組みがあるからこそ私たちは持論を持ち、日々の選択を容易に行える。一方でそれは、発想や選択肢の幅を狭め、自らを追いつめてしまうこともある。

枠組みは必然。だからこそ‘リフレーミング’を意識したい。自分の可能性を広げ、成長と充実感にあふれた人生とするために。

リフレームする視点や考え方をどれだけ持てるか—これは非常に重要な教育テーマの一つです。

例えばあと1日で期限がやってくる仕事に対して、“あと1日ある”と捉えるか“あと1日しかない”と捉えるかで心持もその後の行動も違ってきます。客観的な事実として同じ状態にあったとしても“幸せだ”と感じる人もいれば、“まだまだ不幸だ”と感じる人もいます。どちらが良い悪い、正しい間違っていると一概には言えませんが、確実に捉え方によって今と未来に違いが現れます。

特にリフレーミング力が試されるのは困難に直面した時でしょう。困難に直面すると私たちはどうしても視野が狭くなり、「こうするしかない」「どうしようもない」という状態に陥りがちです。そして多くの場合、行動が停滞し、状況が更に悪化してしまうものです。どんな環境であっても一定の成果を出し続ける人、難しい問題にも果敢に立ち向かって解決していく人、自分の目指すビジョンに向かって歩み続けている人、これらの人に共通するのがリフレーミング力の高さであると感じます。

「言うは易く行ふは難し」なことかもしれませんが、望む結果を得るには欠かせない力、柔軟なモノの見方と考え方を、高め続けていきたいですね！

『この変化の激しい時代に固定したものの考え方は許されない。
スローガンは逆に新しいものの考え方ははばむ。
もしつくるなら、毎日変わる社是社訓をつくるべきだ。』
— 土光敏夫（日本・実業家、元日本経団連会長）

『柔軟性こそ生である—柔軟であれ。
人は生きている時は柔軟である。死ねば人は固くなる。人の肉体であれ、
心であれ、魂であれ、柔軟が生であり、硬直は死である。』
— ブルース・リー（香港・武道家・映画俳優）

「リフレーミング」—

あなたは今、充実した毎日をすごせているだろうか？

日々発生する「予期せぬ出来事」に対して前向きに対処できているだろうか？

もしそうでないなら、あなたのモノの見方や考え方、捉え方をリフレーミングしてみよう。多種多様な人々が存在し、日々変化するのがこの世界。枠組み（フレーム）は無限にあるはず。

それは、あなたの信念、世界観を否定するものではなく、むしろ洗練させていくプロセスなのだ。囚われることのない「しなやかな心」で、自由で軽やかな足取りで、人生と向き合っていこう。ワクワクする未来につながる可能性の扉は、あなた自身にしか開くことができないのだから。

＜“リフレーミング”を促進させるための3つの心がけ＞

1. 自分の捉え方の真逆に意識を向けてみる習慣を持つ
2. 自分とは異なる考え方をする友人との関わりを定期的に持つ
3. ネガティブワードをポジティブな言い回しに転換してみる

“信力”とは、自分に対する信頼。自分を信じる力。

仏教では“シンリキ”と読み、仏やその教えを信じ従う強い気持ち。信仰の力のこと。

新しい事に挑戦する時、想定外の事態と向き合わなければならない時、自分を変えようとする（又は変化を求められる）時、私たちは不安と恐怖心が先立つことが多い。最初の一步をなかなか踏み出せず、結果、チャンスを逃してしまうことも少なくない。

「自分にできるだろうか？」「確証はあるのか？」「本当に実現可能なのか？」このような視点ばかりに囚われてしまい、行動を起こすことを躊躇してしまふ。

しかし、どんなに考えても未来は不確実、やってみなければ分からないのが真実。だからこそ、自分を信頼する力“信力”を高めたい。行動を起こす勇気を育みたい。

素晴らしい未来の景色は、一步踏み出したその先に存在するのだから。

皆さんはやろうとしているのに踏み出せなかった経験(踏み出せずにいること)はありませんか？

私自身は過去も、そして現在も、このような状態に陥ることが多いことを自覚しています。実は臆病で小心者、「こうしたい」と思ってから実際に行動を起こすまでに相当な時間がかかってしまうのです。ホテル業から全く異業種のコンサル業界に転職したり、起業独立したりしているので、「踏み出せてるじゃないか！」とツッコミをもらいそうですが、実情は意思決定するまで、「今の自分には無理...」「今はそういうタイミングではない...」「準備がまだ十分じゃない...」自分にこんな言い訳をしてぐずぐず数年ほど足踏みしていた期間があったのです。

そんな私が何故踏み出せたのか、その最も大きな要因は友人や恩師が私に自信を持たせてくれ、背中を押してくれたことにあります。言い訳と不安を口にする私に、「石月なら大丈夫」「みんな応援してくれるよ」「やれない理由の方が少ないでしょ」などなど、暖かい言葉を何度もかけていただき、私を「その気」にさせてくれ、一步踏み出す勇気が湧いたのです。踏み出した結果は...、不安は杞憂となり、自分が想像した以上の成果を手に入れることができています。

今も「変化の予兆」を感じています。相変わらず“ぐずぐず”な時も多いですが、“信力”を高めて一歩踏み出すべく、自分の内面と対話すると共に、多くの人たちと会って話をするようにしています。

『未来を見通して、点を繋げることはできない。
過去を振り返って繋げるしかない。
だからいつか点が繋がると“信じる”のだ。
何でもいい。直感、運命、人生、カルマ・・・
その他、何でも信じ続けることだ。』

—スティーブ・ジョブズ（アメリカ・経営コンサルタント、Apple創業者）

『僕は毎日自分にこう問いかけている。
今僕は、自分にできる最も大切なことをやっているだろうか、と。』

—マーク・ザッカーバーグ（アメリカ・実業家、Facebook開設者）

「信力を高める」—

不確実な未来であるからこそ、前に進んでいくために信力を高めよう。

自分を信頼すること、肯定的な自己イメージを持つことができればしめたもの。

不安を無くすことはできなくとも、不安と向き合い、一歩踏み出す勇気が湧いてくる。

自信にあふれた歩みは、エネルギーにあふれ、周囲を巻き込み、想像以上の成果をもたらす。

信力の源泉は自分の存在と行動に対するセルフイメージ。

今、この瞬間から信力を高めるための小さな行動を起こしていこう。

どんな環境であっても、楽しみ、充実した時間としていくために。ありたい姿の実現のために。

<“信力”を高めるための3つのスモールアクション>

1. 自信を持って活動している自分を具体的にイメージする
2. 自分が大切にしたいことを書き出して何度も確認する
3. 何かを決める際、自分の幸せや信念に沿うものかを問いかける

「柔弱」—老子の説いた“柔弱は剛強に勝る”という思想より。

堅く、強く、容赦なく突き進む“剛強”の状態より、力は弱くとも柔和でしなやか、温かく包み込む“柔弱”の方が真に強く、最後には勝利するという考え方。

大きくなりすぎた組織、強大な権力を手中に収めた人は、その‘強さ’故に敵をつくり、激しい戦いを強いられ続ける。過去の成功体験やルールがいつの間にか足かせとなり、機動力と変化への対応力が失われ、いつかは敗れる時がくる。それよりも自身（自組織）の弱さを自覚して受け入れる。周囲と良好な関係を築き、あらゆることから学び、変化し続けるしなやかな姿勢と言動こそ「真の強さ」なのだ。

自分の仕事や生活は「柔らか、しなやか」であるか...一度見つめ直してみよう。

困難な状況に陥っても、落ち着いて柔軟に対応できる人って素敵ですよ。

私もたくさんの上司や先輩に面倒を見てもらってきましたが、尊敬できて今でも良い付き合いが継続している方は総じて柔軟性に富む方ばかりです。専門知識や経験が豊富で大きな成果を出せる方であっても、問題があった時に周囲に罵声を浴びせながら対応する人や、自分の考え方に固執して強引に物事を押し進めてしまう人、どうも苦手なのです（このような方に会うこともここ数年は殆どなくなりましたが）。

自分はどうか？という、厳しい状況に置かれた時、慌てずに対応はできるようになったと思うのですが、経験則のみに頼った対応や強引で独りよがりな問題解決も未だに多く、「柔軟でしなやかな対応」はまだ合格レベルに達していないと感じます。自分の中の「エゴ」や「恐怖心」がそうさせてしまうのかもしれませんが。日々自身を振り返り、少しずつでも近づいて参ります！

『樫の木と葦が自分たちの力について言い争っていた。

その時、強い風が吹いた。

葦は突風に体を曲げ、身を任せることで倒れるのを防いだ。

しかし樫は踏ん張って立っていたために、根こそぎにされてしまった。』

— イソップ物語の寓話より

『“しなやかマインドセット”は敗北主義を防ぐのだ。失敗を変化のプロセ

スの自然な要素と位置付ける。これは重要な意味を持つ。

つまり、くことを失敗ではなく学習ととらえてこそ、

人はがんばりぬくことができるからだ。』

— 書籍「スイッチ！」より（チップ・ハース、ダン・ハース著）

「柔弱」—

難しい問題に直面した際、どのように対処することが多いだろうか。

自分の考えに「異」を唱える人が現れたとき、どんな反応を示すことが多いだろうか。

力づくで、強引に、勢いで、有無を言わさず、独断で...といった状況が多くなっていないだろうか。

剛強な対応が必要な場面もあるだろう。しかし、そればかりでは組織も人もいずれは壊れてしまう。

動物であれ植物であれ、生には「柔軟さ」と「温かさ」、死には「硬直」と「冷たさ」を伴うのだ。

大きな成果生み出す真の強さとは、「柔弱」の中にこそあるのではないだろうか。

自分の心、頭、行動を、より「しなやか」な状態にしていこう。

< “しなやかさ” を育むために心がけたいの3つのこと >

1. 心が乱れる場面に遭遇したら、大きく深呼吸をして時をおく
2. リラックスして心を落ち着かせる時間を毎日数分でも持つ
3. 異なる意見や価値観に出会ったら、その真意に意識を向ける

大丈夫とありがとう

2017.5

「大丈夫とありがとう」—心に元気と勇気が湧き上がる素敵な言葉。

“大丈夫”とという言葉には、心に可能性の光を灯す不思議なチカラがある。

“ありがとう”という言葉には、心に優しい熱を与える強いパワーがある。激しい変化と競争にさらされる私たちの毎日。いつの間にか目先の成果を出すことに心を囚われ、問題や弱み、不満の解消にばかりフォーカスをしてはいまいか。これでは心のチカラは高まらない。仕事や夢への情熱も湧き上がるはずもない。

問題や不満の解消に使っているエネルギーを、少しだけ自分や周囲への“大丈夫”“ありがとう”へ転換してみよう。

あなたは感じるはずだ。心にプラスの変化を。

この小さな心がけと言動を積み重ねよう。そして希望に満ちた未来を創っていこう。

モチベーションとは行動を駆り立てるエネルギー。その源泉は人によって様々ではありますが、大きな基本要素の一つが「自信—自分はやれるという認識」「自己好感—自分に肯定的なイメージを持つ」であると考えられています。

私は今、仕事に“熱”を持って取り組んでいる自負はあるのですが、このような状態になれたのは、クライアントや友人、家族からのたくさんの“大丈夫”や“ありがとう”をもらったからだと思っています。

元々心配性で保守的な私は、何かにつけリスクや問題にフォーカスする、できない理由を強調する、タイミングが今ではないと力説するといった反応が多かった自覚があります。そんな私に、周囲の心ある人たちは、「石月は大丈夫」「助かりました」「感謝しています」といった言葉をたくさん投げかけてくれました。結果、いつの間にか自分の心も「大丈夫、自分ならやれる！」に変化していたのです。

自分に対して、周囲に対して、心を込めた“大丈夫”と“ありがとう”を増やしていくことができたなら、軽やかに新たなことに挑戦する人、情熱的に仕事に取り組む人は必ず増えるのではないのでしょうか。

『私たちにとって敵とは、“自分を疑う心”です。自分で自分をこんな人間だと思ってしまうと、それだけの人間にしかたれないのです。』

—ヘレン・ケラー（アメリカ・教育家、社会福祉活動家）

『君の中には、君に必要なすべてがある。
「太陽」もある。「星」もある。「月」もある。
君の求める光は、君自身の内にあるのだ。』

—ヘルマン・ヘッセ（ドイツ・小説家、詩人、ノーベル文学賞受賞）

「大丈夫とありがとう」—

あなたは今、仕事に熱意を持って取り組んでいますか？

ワクワクする、充実した毎日を過ごせている実感がありますか？

—仕事ってそんなものじゃない。目の前に問題が山積みで、とてもそんな心境にならない。

—そもそも私には、やりたいことをやれる能力もスキルもない。世の中、そんなに甘くはない。

こんな言葉が頭にこだましたのなら、それはあなたをワナにはめようとする偽りのメッセージ。心が弱りきってしまう前に、心のチカラを高めよう。自分へ優しいメッセージを贈ってあげよう。

「自分ならやれる、大丈夫」「私にはこんな可能性や強みがある」「私の仕事にはこんな喜びがある」

そして、周囲へも同様に、心あるプラスの言葉を投げかけてあげよう。

小さなことかもしれないけれど、この積み重ねこそ、強く輝かしい未来を創るための第一歩なのだ。

<“心のチカラ”を高めるための3つのヒント>

1. 自分へのプラスのメッセージは素直に受け入れる
2. 自分や相手の良いところ、素敵な面（美点）にフォーカスする
3. 「高い視座で」を意識し、目的や大事を重視する

「為人成天」—江戸時代の蘭学医・杉田玄白の残した名言、

「為すべきは人にあり、成るべきは天にあり」より。

「為人」とは、行動や努力にこそ人は集中すべきことであるという意味。

「成天」とは、成果は人知を超えた天（自然）が創ってくれるものという意味。

結果がでるかどうかを頭であれやこれやと思い悩むのではなく、望む成果に向かって今自分にできることに集中し、一所懸命に取り組むことこそ本質であるという示唆。

目まぐるしく変化する環境、ネガティブな情報の嵐、見通しの立たない未来。私たちは不安や恐怖に囚われて、ただ悩み迷う状態になってしまっているのか。行動なくして成果は生まれない。ありたい未来は憂うものではなく、信じるもの。

「為人成天」の心もちで、今自分がしたいと感じることに集中し、行動を起こそう。

徹底して実践するからこそ、ありたい未来が鮮明に見えてくるのだから。

皆さんが今、一所懸命に取り組んでいること、没頭していることは何でしょうか？

私はよく迷い、悩みがちな人間です。将来の仕事（人・組織の活性化）のありたい姿について、クライアントや友人・家族との関係について、自分の仕事の仕方や時間の使い方について...。色々なことが頭に浮かんできて、あーでもないこーでもないと考えすぎてしまい、行動停滞スパイラルにハマってしまうことがよくあります。こんな状態もたまには必要だ...という思いも正直あるのですが、結局振り返れば、「もっと早く行動に移せば良かった！」というパターンばかりです。自分が信じた方向に向かって「やりたいこと、必要と感じること」に没頭している時間は、本当に楽しく、ワクワクします。そして、当たり前かもしれませんが、そんな時は結果（成果）もついてくることが多いのです。

最近もまた「次のステージにむけての行動」が不足している自覚があります。イノベーションや意識革新系のご支援がここ1~2年多くなっているのも、きっと自分へのメッセージでしょう。「これだ！」と信じられる方向は明確になっていないのですが、ぼんやりとしたイメージはあります。まずはそのイメージに向かって「行動」を優先する1年にしていきます！

『この世で重要なことのほとんどは、全く希望がないように
見えたときでも挑戦し続けた人々によって成し遂げられてきた』

— デール・カーネギー（アメリカ・作家、自己啓発トレーナー）

『とにかく具体的に動いてごらん。
具体的に動けば 具体的な答が出るから』

— 相田みつを（日本・詩人、書家）

『行動を伴わない想像力は何の意味も持たない』

— チャールズ・チャップリン（イギリス・映画俳優・監督、コメディアン）

「為人成天」 —

人間誰しも迷い、悩み、立ち止まる時は必ずあるもの。

何が悪かったのか、どうすれば良かったのか、これからどうしていくべきなのか。

自分自身と向き合い、自省し、今後に向けてどうしていきたいか、深めることにも価値はあろう。

しかし、自分の中で考えを深めるだけに留まっていたは勿体無い。そう、行動を起こすのだ。一所懸命に取り組めば成果が必ず出るとは言い切れないが、行動を起こさなければ成果は出ない。考え過ぎ、悩み過ぎと決別し、「今、必要だ」と感じることに集中して小さな一歩を踏み出そう。

＜“為人成天” な心もちで行動する自分になるための3つのポイント＞

1. 自分の考えや思い（悩み）は一旦書き出してみる
2. 自分だけであれこれ考えず、人に会ってフィードバックをもらう
3. 新たなチャレンジへの行動は、小さく、試す気持ちで軽やかに