



紀々(きき)

1998年に早稲田大学第一文学部哲学科東洋哲学専修を卒業後、電子オルガン奏者に。2003年、生涯学習開発財団認定コーチ資格取得後、ライフコーチの仕事始める。2009年、日本コーチ協会沖縄チャプター初代代表。企業研修やブログ「紀々の記」等を通じて、働く現場の元気度アップに取り組んでいる。

「不消し」のススメ

自分本来の力を抑えている「不」の要素をオフにする

先日、私がコーチングを担当している企業の新しいお店のオープニングで、風船を配るお手伝いをしました。風船をもらうことは何度もあったのですが、一度にあんなに多くの風船を手にするのは初めてで、その「飛ぶ力」の強さに驚いてしまいました。

そして、配る途中、うっかり幾つか飛ばしてしまい、ふと思いついたのが：「余計な重りを外せば、気球は飛び立てる」という話。「重りになつているものを手放せば、あなたも一歩を踏み出せるから！」。空に飛んでいく風船がそう言っているように見えました。

人が目標を実現しようと思う時、よくスイッチを「オンにする」という表現を使いますが、それと同時に「オフにする」作業も大事ではないかと私は考えています。名付けて「火消し」ならぬ「不消し」。その人が本来持っているプラスの力を抑えている「不」の要素を、すっきりオフにする作業です。一歩が踏み出せない時、決断まであと少しの迷いがある時、元気やヤル気不足の時などにオススメしています。

「不」にはさまざまありますが、まずは基本的なものをご紹介しますし、まず不安、体調の不安、経済的な不安、将来への不安など。不調、体の不調、心の不調、パソコンの不調など。不足、知識、ヤル気、人手、情報、

経験、道具、お金など。

不明確というのは、自分の気持ちや相手の事情、そのほかの気がかりなこと、で、「聞けばいいだけなんだけど」ハッキリ確認をしないまま宙ぶらりんのもの。それぞれは小さなことでも、数が増えたと結構なモヤモヤ感になるので要注意です。

さて、いかがでしょうか？ 目に見える要素や気持ち、そして環境や条件など、思いつくものをできるだけ書き出してみてください。今のあなたの重りになっているのは、どんな「不」の要素ですか？

不消しのアイデアを一つずつ書き出してみよう

例えば、「このごろ、どうもヤル気が出ない」というSさんの場合。不足には、考える時間、睡眠時間、気持ちをわかってくれる同僚、お手下にした人。不調には、体・心の調子のほかに、子どもの体調不良がありました。

不安としては、このままでいいのかという漠然とした不安、体面面の不安が…。

不明確には、自分自身の目標、本当はどうしたいのか、という自分の本音もぼんやりしていることがわかりました。

でも、このぼんやり感は「考える時間の不足」に原因があり、「体の不調」と「睡眠不足」はつながっているなど、不の関連性も見えてきました。「あれもこれもうまくいかない」と思っていたけれど、実はつながっていたんですね」とSさん。そ

んな発見が、転機の風穴となりました。

「不」がハッキリ見えてきたら、いよいよ「不消し」の作業へ！ それぞれの不の要素をどうやって消していくかを考えていきます。

私の場合は、落ち込みジャンルごとに復活の曲を決める、不明確なことは勇気を出して聞いてハッキリさせる、落ち着く喫茶店で考える時間を持つ、ご褒美にチョコレート、それから憧れの方々の写真や記事で元気復活ファイルも作りました。

色は緑、ゴーヤージュースも元気復活メニュー。気持ちを軽くするために、髪をスッキリ切ったこともありました。こんな風に、不消しのアイデアを書き出してみると、具体的なことができること、が見えてきませんか？

今の「重たさ」は、これらの不の要素が原因だったのだとわかれば、気持ちはスッキリすると思います。元気やヤル気というものは、なくなってしまうのではなく、「隠れてしまっている」もの。曇り空の時でも、雲の向こうにちゃんと太陽があるのと同じように、「不」という雲が消えれば、元気もヤル気もしっかり現れるものではないでしょうか？ いくつもの貴重な「不消し」現場を通じて、そう感じていきます。

不が消えれば、不安は安心へ、不調は好調へ、不明確は明確へ、不足は満足へと転じていくもの。それが、新たな転機へつながると私は信じています。

あした、転機に、なあれ！

あしたはか今、一番手放したものは何ですか？

