

美ら島便り

～あした、転機になあれ!～



紀々(きき)

1998年に早稲田大学第一文学部哲学専攻卒業後、電子オルガン奏者に。2003年にコーチングの資格取得後、企業・個人のサポートを始める。哲學家、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むとともに、音楽、レーザークラフトなど幅広い分野で活躍中。

「完璧」という名の壁

**完璧でなくてもいい
まず、やってみよう!**

人は誰でも、時々、「壁」にぶつかるもの。もちろん、私自身もバラエティー豊かな壁にぶつかり、また、仕事柄、多くの方々との壁と一緒に向き合ってきました。なので、今日は、この「壁」について哲學してみたいと思います。

あなたの目の前には、今…どんな「壁」がありますか？

私が、自分自身の壁の「名前」に気づいたのは、今から7～8年前のことです。「これは私にはできない!」と思って苦しんでいた時に、日本語ではありながらも、その言葉に、ふと翻訳が浮かびました。

「これは、私には『完璧』にはできない!」

そうか、この壁は『完璧』という名前だったんだ…そう気づいたのでした。そして、紙に「完璧」と書き、「完」の文字を消してみることに。すると、気持ちの中の「壁」そのものが、スッと消えるような不思議な感覚がありました。

私には、以前から「ちゃんとやらなくちゃ」と考えるクセがあったため、いつも『完』が重りとなっていたのだと思います。

それから、私は、苦しくなった時に、「それは、できないの? それとも『完璧』にはできないの?」と、自分自身に問いかけるようになりました。

今、私が壁を感じた時の心の中の口ぐせは「まず、やってみよう!」が定番に。「今より、ましになる」

ことが大事」という、ある鍛冶屋の親方の言葉も「少しでも、今より良くなるには」と考えるきっかけになりました。

壁の見方を変えると、 自然と気持ちも変化する

そんな私が、「仕事を辞めたいと申し出てきた、中堅リーダーの話を聞いてもらえないだろうか」という、企業の方々からの相談を受けることが時々あります。

話を聞いてみると、本人は「私の力では、(今の仕事は)無理なので」と言うのに対して、周囲からは「とても優秀で頼れる人」だと評価されているケースがほとんど。だからこそ、「この人に辞められては困る」と思われているのです。

それなのに、この人は、なぜ辞めたいのでしょうか? 本人の話に丁寧に耳を傾け、向き合う中で、やっぱり『完璧』という名の「壁」が見えました。正義感が強く、向上心と高いプロ意識の持ち主であることも、この壁に悩む方の共通点の一つのようです。

「その壁に、もしかすると名前がついていませんか? 『完璧』という名前では…ありませんか?」

その問いかけで、思わず笑いが起こることも何度か。「なあんだ!」と、壁の正体がハッキリ見えた安心感が広がる瞬間です。

壁にぶつかった時には、どうしたらいいの?

私のオススメは「壁を、よく確認する」こと。壁だと思っているもの

も、もしかしたら、横には通り道があるものなのかもしれません。ハシゴをかければ、乗り越えられることなのかもしれません。あるいは、ドアの取っ手がついているかもしれないし、意外と、コンとたたけば崩れてしまう素材かもしれません。

そうやって、いろいろな角度から、さまざまな発想で「壁」をながめてみると、ただ、壁の前で思い悩むのとは違う景色が広がると思うのです。

「見方」を変えると、「見え方」が変わる。見え方が変わると、気持ちが変わる。そんな気がします。

壁と向き合ううちに、目標の高さ設定の難しさも感じるようになりました。高い目標は、励みになります。高すぎると心が折れてしまいがち。かといって、低い目標ではモチベーションが上がりにません。料理の塩加減にも似ていると感じます。

小さな変化や効果をキャッチする「目盛りの細かさ」もポイント。完璧という壁にぶつかりやすい方は、意外とこの目盛りが細かくあります。だから、「ミクロの変化・効果」に気づきにくく、「何も変わっていない」「まだ全然できていない」と思ってしまうがちなのではないでしょうか?

小さな変化・効果に気づく目盛りを持つ、「少しでも良くなる」方法を考え、積み重ねる。これが、私が『完璧』という名の壁にサヨナラした方法です。

まずは、あなたの目の前の壁を、じっくり観察してみてください。
あした…転機に、なあれ!

その壁をよく見ると...
何が見えていますか?

