

ここいち便りVol.4 「無限ループを脱する」(2023年9月15日)

こんにちは。(一財)生涯学習開発財団認定プロフェッショナル・コーチの長井です。

先日までバスケットW杯に釘付けでした。今度はラグビーW杯です。昨晚から阪神優勝で興奮している方もおられることでしょう。スポーツには人を熱狂させるすごいパワーがあります。いやでも勝ち負けがはっきりするという現実の非情さの前で、勝っても負けても自分の持てる全てを出し切ろうとする選手の姿勢が我々の心を打つのでしょうか。

スポーツ選手たちは成長しようと必死です。特に本番に向けて練習を積み重ねる時。「ライバルは昨日の自分だ」という言葉の通り、まず自分自身の力をアップさせることに集中します。もちろん本番の戦いでは、対戦相手をスカウティングして、それに応じた戦い方・戦術を考えるわけですが、やはりまず「自分」なのでしょう。

一方、私達の身の回りでは、成長スピードの遅いメンバーに手を焼いているという話をよく聞きます。たとえば、何回も同じ注意をしているのに一向に変わろうとしない人。こっちの話なんて全然心に届いていないのでしょうか。あるいは何回同じ失敗をしても、性懲りもなくまた同じ事を繰り返す人。ひよっとしたら失敗を失敗と思ってないのかもしれない。

言う→聞いてない→変わらない→また言う→また聞いてない→やっぱり変わらない。。。こういう無限ループってどうしたらいいのでしょうか？

ひとつははっきりしてるのは、同じ話を同じようにしても、結果は見えているということです。「何回でも言い続けるしか無い」なんてよく聞きますが、それは、押しても開かないと確認済みのドアをまた押すようなもので、それではこの先もドアが開くことはないのでしょうか。

同じアプローチからは同じ結果しか出ない。結果を変えようと思うのなら、こちらのアプローチを変える必要があります。自分の方から見える景色だけに立脚して、変わらない相手が悪いと思い込んで、同じボールを投げ続けている自分に気付けるかどうか、が一丁目一番地なのです。

昨日と今日はつながっています。そして今日と明日もつながっています。昨日とは違う明日をどうやって創っていくか。そのために今日をどう過ごすか。大きな変化は望まないほうが賢明です。Big jumpを考えると足がすくみます。small stepでいいのです。今できることでチャレンジを始めましょう。同じことをやって同じ結果になって、同じところをぐるぐる回っているという無限ループの繰り返しでは価値は生まれません。無限ループを断ち切るのはあなた自身の変化です。

さあ、昨日とは違う明日に向かって歩み出しませんか。喜んでお手伝いさせていただきます。

(一財)生涯学習開発財団認定プロフェッショナル・コーチ 長井 克之
私の活動状況・考え方などはこちらに:<https://note.com/nagaib61s83>

◆ここいち便りは著作物です。ご友人・ご家族・ご同僚・知人の方等への転送は歓迎ですので、その際はメール丸ごとの形で転送してください。出元を明らかにしない形での一部または全部のコピー・転載はなさないようお願い致します。