

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。

11月最初のお便りです。3月決算の企業では上期業績の公表もピークを過ぎたようです。みなさんのお勤め先、部門の状況はいかがですか？

さて、話は変わります。

あなたが、最近、心が震える思いをしたのはどんな時ですか？

もう長い間そんなことないなあ、という方も少なくないかもしれません。

会社で肅々・黙々と仕事をするだけの日々にはそんなことありえないよ、という声も聞こえてきそうです。家に帰っても子どもが寄ってきてくれるわけじゃないなあ、なんて方もおられるでしょうか。

別に「心が震える瞬間」がなくても生きていくことはできます。

毎日が無難に過ごしていければそれで十分というのも間違っはけません。

「生きてるだけで丸儲け」という言葉を拡大解釈すれば、そういう考え方も成り立ちうるでしょう。

でも、もし、人としてこの世に生まれてきた以上、無味乾燥な人生を送るだけではつまらないなあ、と思われるなら。毎日は無理にしても、もうちょっと心を震わせて生きたいなあ、と思われるなら。そんな瞬間を自ら探して生きてみませんか。

心を震わす出来事は、それを求めている人のところにやってきます。求めていれば心のドアが開きます。そうすると、これまで見過ごしてきたような日常のことにも心が震えたりします。あるいは、自分の心が震えるような方向に一步を歩み出すことにつながります。行動が始まります。さらには、心が震えた人はその思いを一種のエネルギーとして周りの人に伝播させていきます。

私が今年コーチング学び直しとしてトレーニングを受けた「コアアクティブ・コーチング」では、本当の自分の願い、人生の目的といったことを出発点としています。そういうことにつながっている状態を「響いている」と表現して、たとえば何かを考えたり選択したりするにはまず「響いている」自分とつながることを大事にしています。

先日、目標管理の中間面談についてお話を聞く機会がありました。過去の面談は上半期の結果の報告を受けるだけだったそうですが、今回は、相手の方の考え方や体験、感じたことに関心を向けたいとお話になり、それにつながる問いをいくつか一緒に考える時間となりました。この過程で、この方は来る面談が楽しみでしょうがない感じになってこれ、まさに心を震わせておられました。そしてそれが私の心を震わせることにもなり、私達が会話をしているその場そのものがとっても「響いた」ものになりました。

普段やっている業務への向き合い方をほんの少し変えてみるだけで「心が震える瞬間」が訪れるということはこの話は雄弁に物語っているように私は感じました。

みなさんも、何か始めてみませんか？

ここいち便りは教科書ではありません。みなさんがいろんなことを考えたり取り組んだり話し合ったりするヒントになればと思っております。リクエスト・異論・ご意見などなど大歓迎ですので、お気軽にお寄せいただければ誠に幸甚です。