

今回のセミナーでは、状態管理の方法について学びました。ここでの状態管理とは、自分の状態をコントロールすることです。具体的には、自分自身の仕事や勉強に対する、モチベーションやストレスをコントロールすることです。自分の状態管理ができれば、周りの人や環境に影響されることなく、自分の能力を最大限に発揮することができます。

講師は、状態管理の重要性を、様々な具体例を挙げて説明しました。例えば、家族でディズニーランドへ行く当日、天気は土砂降りの大雨。みなさんはどう考えますか。A家族は、「じめじめするし、雨に濡れるし、最悪だなあ」と沈んだ気持ちになりました。一方B家族は、「雨の日は、お客さんが少ないから、アトラクションの待ち時間が少ないはず。ラッキーだなあ」と明るい気持ちになりました。このように、同じ事象であっても、視点を変えると、状態が180度変わります。つまり、一見良くないことに思えても、考え方を換えれば、良いことになり得るということです。

この考え方は、危機管理やコミュニケーションスキルを高めることに、役立ちます。危機管理においては、「どんなことが起こり得るか」最悪の状態を想定して、慎重に対策を考えます。しかし、いざ緊急事態となれば、気持ちを切り替えて、「今何をしたら良いか」大胆に行動することが必要です。コミュニケーションにおいては、「あいつの言っていることは間違っている」と否定的に捉えるのではなく、「あいつの言っていることには、何か理由があるはずだ」と視点を変えることで、相手との関係が良い方向に向かいます。

ある人が、自分の気に入らない行動をしていると、イライラします。それは、自分の価値観で相手を見ているからです。相手には相手の価値観があります。それを考え、理解することで、相手の行動の理由が分かります。つまり、相手の価値観を共有するのです。それができれば、イライラすることも無くなります。これが自分の状態管理です。このように、自分の視点を変えることで、危機管理能力・コミュニケーション能力を高めることができます。

小林さんと井上さんの講演は2回目でしたが、全く飽きませんでした。なぜかという、セミナーで伝えたい本質は同じであっても、毎回違った視点からセミナーを展開するからです。よって、今回のセミナーでも新しい発見はたくさんありました。これは、同じ本を2度、3度読むことで理解が深まることと同じです。

セミナーで学んだことを自分に取り込むためには、単にセミナーに参加しただけでは足りません。取り込むためには、インパクトとリピートが必要です。インパクトはセミナー中に、小林さんと井上さんとセミナーの参加者が、私に与えてくれました。リピートというのは、このセミナーで学んだことを、日常で実践することです。繰り返すことで、自分の習慣となり、血となり肉となります。そして再び、セミナーを受講することで、新しい

発見があります。セミナーと実践の繰り返しが、能力向上には必要だと考えます。

これまで述べたことは、あたりまえのことに感じますが、頭の中で考えるのと、実際に体験するのでは、雲泥の差があります。これは、セミナーに参加して初めて実感することです。限られた人生を有意義に過ごすために、何をしたらよいか、方向性を示してくれるセミナーでした。