



おとなコーチ トレーニングテキスト

0. はじめに

□悩むことはやめよう。

悩む＝答えが出ない＝考える＝答えが出る」という前提のもとに、建設的に考えを組み立てることは大きな答えが出る。悩むというのは「答えが出ない」という前提に立っており、いくら考えても徒労感が残らない行為だ。個人的な問題、つまり恋人や家族や友人といった「もはや答えが出る出ないというよりも、向かい合える」として、自他に価値があるという類の問題を別にするれば、悩むことには一切意味がないと思ってしまう。悩むと言った悩むのが人間だ。それ人間というものが無いではないのだが……。特に仕事(研究も含む)において悩むというのは人がたことだ。

□他責している人は、今すぐやめよう。

仕事で結果を出さなければならぬのが現実である。しかし、それにも通じる話で、仕事で結果を出さなければならぬ重要なものが「自責精神」です。自責精神とは、あらゆる結果を「自分の責任」と考える精神のことです。他責とは、うまく行かない結果を他人の責任もあると考えてしまうこと。自責精神があるとならば、仕事の成果が全く違ってくるのです。自分のチームがトラブルが起きたら、それを察知できなかった自分の責任である。部下がミスしたら、部下にきちんと教えられなかった自分の責任である。仕事が進まない上司であれば、それをカバーできない自分の責任である。

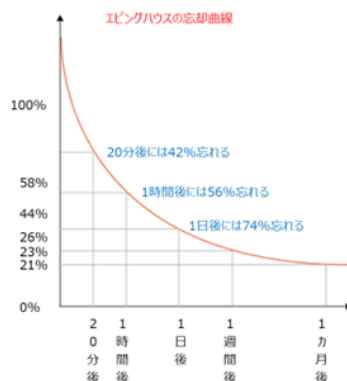
□コンサルティングを受けるスタンス。

コンサルティングは、自分自身を対話し、過去と未来と「いま」を自分自身に向き合ったり他人のアドバイスやフィードバックを受けたりして、スウィング(振り子)というものがああります。これは、最新情報や知識をインプットするだけでなく、自分自身を振り返り、自分自身の上で考え、その考えを行動に移すことが、成長の鍵を握っているという考え方です。コンサルティングは、単に知識を教えるのではなく、起きた事実を自分自身で分析し、その結果を自分自身で実行するまでを支援するものです。

他人と競争するのではなく、比較するのではなく、そして自分自身とも戦わないで、自問自答してほしいのです。

このトレーニングの問いから出てくる答えこそ、自分の人生を客観視するための素材です。

補足資料：エビングハウスの忘却曲線



人が記憶できる期間の内容の%である。これを見てわかるように人はすぐに忘れる。だから、即実行する。できなのであれば、全体のタスクの20%を行い、やらないといけないことを分解する

0. はじめに

□おとなコーチの存在とは

私たちは錨を上げることを、自分で決断しなければなりません。そのタイミングを慎重に判断する必要はありますが、恐れとつき合い、停泊したままでいては、いつまでたっても目的の島まで到達できないどころか、近づくことさえできないのです。錨をいつ上げるのか決断をすべきとき、日頃あなたはどのようにしていますか？

私たちは、信頼する誰かに話をするということが、不安を軽くしていくうえで非常に効果的だということを知っています。ひとに話を聴いてもらい、受け入れられたときに、私たちの中には安心が生まれます。さらに、そのひとに見守られていると、目標達成までの行動に勇気がもてます。

あなたという船が置かれている現状をあなた自身が認識し、不安を軽減し、目的の島まで航海することをサポートするのが、「おとなコーチ」です。

「あなた」という船がエンジン全開で、目的の島に最短の期間で向かうために、あなたがどうサポートすれば効果的か、具体的なノウハウと考え方を伝える存在です。

スポーツのコーチは、かつて名選手だったベテランが自分の技能を選手たちに伝授する、というイメージです。子どもが親に、部下が上司にコーチングできるなどという、違和感を覚えるひともいるでしょう。

おとなコーチはコンサルタントが顧客を厳しく指導するということではありません。むしろその対極にある考え方といえます。「相手の可能性を引き出し、自分で考え行動することをサポートする」のがおとなコーチなのです。そこには、「指導」という概念はありませんし、コンサルタントとあなたは対等、という立場をとります。おとなコーチのコンサルタントとあなたはどちらが上でも下でもありません。

おとなコーチに「成功した姿、達成目標」を宣言すると、あなたに何が起こるでしょう。

「成功」を宣言しても、成功が手に入るという確約にはならないし、失敗をしないという保証にもなりません。しかし、成功を言語化すると、意識は「成功すること」と深くつき合いはじめます。

つまり、あなたの中に「成功への方法論、チャンス」をキャッチするアンテナが立ち、勘が研ぎすまされるのです。あなたは成功のための機会に敏感になります。

おとなコーチでは、「宣言してしまっ、もし成し遂げられなかったら恥ずかしい」などと怖がることをしません。宣言して、チャンスを広げるほうを選ぶのです。

0. はじめに

□自分の価値を最大化するために「じぶん」との約束

- 「時間があるときに調べよう」はダメ。今すぐやる
- 最高のパフォーマンスをするために、できる限り情報収集をやっておく
- 思い通りに行動するために、わからないことを放置しない
- 準備は早めにスタートし、何度も推敲して、最後までベストを尽くす
- 準備ではとにかく手を動かし、紙に図やキーワードを書きまくる
- 紙とペンを使うと発想が柔軟になり、思考の力ロセスを残せ、考えが拡散するのも防げる
- チャンスがきてから準備を始めるのでは遅すぎる
- チャンスをつかむために、誰もやりたがらないことを手がける
- チャンスがないように見えても、自分が本当にやりたいことから、そのための準備をし続ける
- 不安を原動力にし、行動を起こす
- 何もしないくらいなら、失敗したほうがずっといい
- 「苦手なことがない」のは、新しいこと、未経験のことにチャレンジしていない証拠
- 「自分が改善できる余地はどこにあるのか」を考えて行動すれば、悔しい経験も自分を成長させるよいチャンスとなる
- はまっているときは思考の助けになるツールを使って、強引に考えを深める
- コントロールがうまくいかないときは、自分の懸念点を丁寧に考え、それらを認めて言葉にする

□これから変わるあなたへ

3年後の仕事の結果が大きく変わるのももちろん、自分の人生そのものもガラリと変わる可能性があります。

おとなコーチのコンサルタントが自分のスケジュールを管理するときに重視しているのは、自分がやりたいことと、やるべきこととの時間の配分を一致させることです。

仕事でもプライベートでも、何か大きな目的を達成するには、それを達成するための戦略が必要であり、その戦略を日々の行動に落とし込んで、実行していく必要があります。

このような視点を持って自分の毎日のスケジュールを見るなら、行動予定や合間の考えごとをしている時間などが「どんな目的に結びついているか」を考えなくてはなりません。そのうえで、より強く「やりたい」「やるべきだ」と思っていることに全リソースを注ぎ、自分の価値を最大化するためだけに行動をする。

1. ビジネスパーソンの軸の決め方

2) 未来で重要になってくる力

言語能力

数学的な能力

例えば「言語能力」や「数学的な能力」はこの社会で高く評価される代表的なものだ。

テストで良い点高
学歴

100

医者・弁護士・税理士・公務員になりやすい

労働力のコモディティ化

学校で勉強の成果を評価されないと次の就職という場で勝負していく必要がある。
学校の勉強 = 仕事ができるとは違う（勉強とは課題の解決をするための一番簡単な訓練）

AI時代では、能力の代替が容易である。
だから知識量や技術量は価値が低くなる。

一生懸命がんで知識・技術を身につけても……

すぐに無意味になってしまう。
例）PCスキルが高い（エクセルが使える）、専門知識が豊富である。

1. ビジネスパーソンの軸の決め方

2) 未来で重要になってくる力

情報編集力

・IEAのTIMSS型学力
 ・高度社会に重視される学力
 ・読み書きのハイレベルな国際学力世間の一般的な
 ・読解力「正解」を導き出す力
 ・内容の試験をやれば正答率で表せる
 ・記憶の中に正解を一本詰め込むこと頭の回転
 ・はる
 ・要素をできるだけたくさん増やすこと

情報編集力

・OECDのPISA型学力
 ・手社会に重視される学力
 ・知識を実社会で応用するためのリテラシー国際
 ・的な競争力を問う場合の「学力」「納得解を導
 ・き出す力
 ・記述試験をして評価しなくてはならない
 ・試行錯誤の中で状況にあった解を探すこと頭の
 ・柔らかさ
 ・要素と要素同士の関係性に目を向けること

20世紀成長社会

おぼえる力

・単純計算が早い
 ・算字をたくさん覚えられる
 ・フランスのアメリカ大陸発見は何年1192(い
 ・くら)作る時算術的に落書きするのは悪いこと
 ・パターン認識(短絡的な思考)
 ・テレビや新聞の報道を真に受ける

つなげる力

・文章題、図形問題、グラフの読みに強い作文
 ・が上手い
 ・アメリカ大陸発見後に世界はどう変わった
 ・・鎌倉幕府からの武家社会と現代の共通点は
 ・皇に忠告をするのは自分ならどう考える違っ
 ・た力もあるかもしれない
 ・・他人の意見を参考に自分の意見を構築する

21世紀成熟社会

自動的で率直な吸収

・スマホは便利だから必須だ
 ・・新品を次々と買う
 ・・言葉マンが動いたから保険に入る
 ・・いやいやから自覚
 ・・この会社は正統派だから
 ・・この仕事は合わないから辞める
 ・・栄養が足りないからサプリメントを毎日ファス
 ・・トアにレンジでチン
 ・・ブログでただただ独り言を発信する消費者として
 ・・生きる

クリティカル・シンキング

・批判的な思考が求められる
 ・・ものはいいものを大事に使って知恵で使いは
 ・・る
 ・・捨てる前に誰かが使ってくれないか探すお金を
 ・・使う前にできることはないか
 ・・この会社でも納得感にないからこの仕事を
 ・・工夫しておもしろくできないか
 ・・基本的な生活習慣を変えられないか
 ・・冷感感を聞いておいておきあわせの料理をつくる
 ・・ホームページを他人のサイトとリンクする編集者
 ・・になる

ジグソーパズル型学力

レゴ型学力

正解主義で生きる

修正主義で生きる

「みんな一緒」

「それぞれ一人ひとり」