

YES 通信

〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2013年12月号

「自信がない」のは悪い事なのだろうか？

私がコーチングセッションをしているクライアントさんのほとんどが「自信がない」とおっしゃいます。でも、自信がないことは

本当に悪い事なのでしょうか？

私も、多数の社長さんとお話してきましたが、みなさん自信はないとおっしゃいます。大企業の社長さんでも自信がないからいろいろな対策を打ち、念には念を押し、万全の態勢を整えてから事にあたるのです。(営業トークは別です)営業トークは物を売るためのものなので自信満々で話されます・・・)ですから私はクライアントさんにご相談しています。「自信が無くても行動が出来ているのは正常な証拠です。だから、今まで成長できたのですよ。自信というのは、自分で持つものではなく、行動し続けた結果を見て、他者があの人は自信がある人と感じるものなのです。自分に自信がある人は驕りであり、そこ

で成長が止まってしまうのです。」

自信があるように見えている社長さんやスポーツ選手は、自信がないから万全のコンディションを整えたり、技術を習得したり、体制を整えるために、万全の対策をします。それが結果につながりその結果を見た私たちは、その選手や社長さんを見て凄いなあ、自信がありそうだなあ、というふうに分かるわけですね。

チャレンジしている人は得てして不安な感情に出会う場合があります。みなさんはエレベーターに乗るときに不安を感じないでしょうか？もう何度も乗っているのに、全く不安が無いわけです。しかし、初めてエレベーターを見た時に一人で乗れと言われたらどうでしょう？不安でいっぱいでは操作に自信など全く持てないわけですね。実は私が小学生の低学年だった頃、家の近くに大きなビルが出来ました。その

ビルにはエレベーターがあったのですが無人でした。当時のエレベーターは百貨店にしかなく、しかもエレベーターがいた時代です。そのエレベーターに友人と3人で乗ってしまい、操作がわからずみなで大泣きしたことを今でも覚えています。やはり初めてやることって不安ですよ！しかし、この不安な感情や自信のない感情を乗り越えることで、新しいスキルが身に着いたり、経験値が増えたりするので

また、自信がないことはもっと上を目指したいという向上心の現れでもあります。この感情としっかりと向き合って、向上していきたいものです。



11月24日に伊勢神宮に行ってきました。
この写真は外宮の豊受大御神(とようけのおおみかみ)衣食住の守護神の写真です。

やる気相談室

枠組み

私たちが見ている世界は本当ではありません

タイトルを見てそんなことはないよと思っっている方も多いとは思いますが、長く生きて

が、これも我々が日本人という枠組みでものを見ているのに対して、韓国人は幼いころからの教育で出来た枠組みで物事を見ているからにほかなりません。

控えめ、のんき→細かいことにこだわらない、ふざける→周りを楽しませる、わがまま→自己主張が出来る等々いろいろなことが考えられます。私達はどうしても自分の枠組みでものを見がちです。そして子供たちに一番影響を与えるのは私達親なのです。

いればいるほど、そして人と深く接すれば接するほどこの言葉が真実味

コーチングスキルの中にリフレーミングというスキルがあります。これはまさにフレーム（枠組み）を外すというスキルです。

私たちが、リフレーミングというスキルをしっかりと理解して、子供達に力を与える関わり方をしていきたいものです。

を帯びてきました。

我々は良きにつけ悪きにつけ、いろいろな枠組みを持っています。そして、その枠組みで物事を見ていろいろな判断をしているのです。そして、その枠組みは私たちが生まれ

飽きっぽい性格で三日坊主だった私に、私のコーチは好奇心旺盛でエネルギーとこのように見方を変えて

先ずは、自分の持っている枠組みについて考えてみましょう。自分の持っている自分の嫌いな性格は何でしょうか？それはリフレーミングするとどうなるでしょうか？

られた国、環境、家族等により影響を受けているのです。

（枠組みを外す）ことをリフレーミングと言います。あわてんぼう→行動的、いかげん→こだわらない、頑固な

意志が強い、消極的

今、日本と韓国の間でいろいろな論争が起っています

固な

消極的

さあ、才能に目覚めよう

書籍紹介コーナー

みなさんは自分の強みを知っていますか？そしてそれを活かしていますか？そもそも強みとは何なのでしょう？この本には強みとは単に得意だけでなく、楽しくそして長く継続できるものと定義してあります。もし自分の強みを最大限に生かすことができれば、仕事も楽しくなり結果も伴ってくるでしょう。アメリカの世論調査で有名なギャラップ社の膨大なデータの中から絞り込まれた34の強みをこの本を買うことにより知ることが出来ます。また、ストレングスファインダーというサイトで自分の強みの上位5つを知ることが出来ます。私も知り合いに勧めているのですが、たったの1680円で自分の強みを知ることが出来るのは非常にお得感があります。しかし、1冊につき暗証番号があって一人しか調査できないので、中古は買わないようにご注意ください。もし、ご購入後強みの活用法について不明な点があればご相談ください。サポートさせていただきます。

さあ、
才能に
目覚めよう

NOW, DISCOVER YOUR STRENGTHS

あなたの5つの強みを見出し、活かす

マーカス・バッキンガム&ドナルド・O・クリフトン
Marcy Buckingham & Donald O. Clifton
田口俊樹 | 訳

日本経済新聞社