

人は誰でも「よりよく生きたい」と思うもの



ジェック・インストラクター
福井夏子
Natsuko Fukui

キャリア・アンカーとは、

「個人が選択を迫られたときに、その人が最も手放したくない欲求、価値観、能力などのことであり、その個人の自己像の中心を示すもの」

— 米国の組織心理学者エドガー・H・シャインの定義より

「生きる力」が立ち上がるとき

「オンリーワンの人と組織で未来を創る」
『自らキャリアをデザインできる創造的人財育成コース（略称CDC）』の、特長を二つ挙げるとすれば、一つは「キャリア・アンカーと企業理念の接点を見つける」こと。

もう一つは、それにより、「受講者の『生きる力』が立ち上がる」ことにあります。
「うちの会社では、しよせん頑張つても無駄。認めてもらえません」

などとおっしゃり、うつむき加減だった方が、コースが進むにつれて、

「私は、自社でこんなことをしていきたいんです！」

「もつと自社をこんなふうにしたいです！」

などと目を輝かせながら、熱い想いを語り出す、そんな瞬間が数多く見られるのです。

では、何が人の「生きる力」を立ち上げるのでしょうか。

CDCでは、自己理解（自分の強み・弱み・キャリア・アンカーを発見する）といったプロセスで、次のような行動理論をお伝えしています。

■正しい行動理論

【**自己観**】…私は、あるがままで価値が

ある存在

【**因果理論**】…自分のあるがままを受け入れればOKになる

【**心得モデル**】…あるがままの自分を受け入れよう！

れよう！

この行動理論が意味するところは、何でしょうか。人間は、誰でもプラスと思われるところもあれば、マイナスと思われるところもあります。マイナス面は、自分らしさの裏返しであり、マイナス面も含めて、かけがえない自分なのです。

すなわちCDCでは、
「マイナス面も含めて、あるがままの自分を受け入れよう」
という考え方を勧めしています。別の表現をすると、あるがままの自分を「自己受容」することと言えます。

この自己受容ができるかできないかは、その方の「生きる力」に大きくかわっています。これは多くのご受講者とグループ・カウンセリングをさせていただく中で感じる実感です。

自己受容が進むにつれて、不思議なのですが、次第にその方の表情が活き活きとし、本来持っている強みが発揮され始め、「生きる力」が徐々に立ち上がってくるのです。

本来の自分らしさを受け入れる

CDCでは、グループ・カウンセリングで相互啓発をしながら進んでいきます。徐々にご受講者全員の表情が明るくなり、セミナールームに熱気が溢れていく様が、はつきりと感じられます。素晴らしい瞬間です。

では最初はどうかというところ、多くの場合、コースが始まった時点では逆の雰囲気です。自分のプラス面は受け入れられたとしても、自分のマイナス面は受け入れられない方がほとんどです。

そういった方は、次のような行動理論だと考えられます。

■ 誤った行動理論

【自分観】：自分は、あるがままでは価値がない存在

【因果理論】：自分の欠陥をなくさない限り(因)、私はOKにはならない(果)

【心得モデル】：欠陥をなくそう！(欠陥のある自分を受け入れるな！)

実際に頑張ってきた方であればあるほど、このような行動理論をお持ちです。

「もつと頑張らなければ、私はOKにならない」

「もつと欠陥をなくさなければ、私はOKにならない」と。

「もつともつ」と考えたからこそ、これまでのビジネス人生で、自分を鼓舞し、自分を律することができたのは事実なのでしょう。本当に頑張ってきたのだと思います。

しかしながら、このような行動理論を持つ方は、自分で自分を否定していることとなります。頑張っても、頑張っても、どこか苦しい、そんな状態になってしまうのです。

そこで、マーケティング部門でチームリーダーをしている山田美香子さん(仮名・三十五歳)の例で、考えてみましょう。

山田さんは、大変な努力家です。普段の仕事ぶりは熱心ですし、休日も返上して仕事に打ち込んでいます。上司や周囲からの評価は高く、部下から見ると、「完璧なリーダー」といった印象です。ただ、山田さんの場合、表情が硬く、たまたまに一分のすきもなく(なますぎ)、顔色が悪いことが気になりました。

グループ・カウンセリングで、よくよくお話を聞いてみると、

「実は仕事がハードで、体がきついんです」

「自部門のメンバーは皆、頑張っているんですけど、組織のルールがわかっていない人が多くて…。何度言っても行動が改善されないんです。それが悩みです」

といった言葉が出始めました。

そして話の最後には必ず、

「でも、今は頑張るしかないんです。今が頑張る時だと思うんです。それが自分の責任です」

といった言葉で締めくくられます。

山田さんは優秀な方なのですが、自分に対して人に対しても、「完璧でなければ、OKにはならない」という意識が感じられ、やはりどこか苦しそうです。山田さんは、

「本来の自分らしさを受け入れられるようになれば、もつと能力を発揮できる方ではないかな」

「本来は、もつと大きな成果を出せる方ではないかな」と感じられました。

CDCのワークを通じて、ゆっくりですが、山田さんは自分の行動理論に気づかれました。コース二日目の最後には、このようなお話をされました。

「シートを書きながら思ったのですが、『私は完璧でなければ』という考えが強いんですよね。私、子どものころから親に完璧主義で育てられたんです。テストで99点を取っても、褒められたことはありませんでした。

満点を取っても褒められません。満点を取るのが当たり前、そんな環境だったんです。だから、子どものころからずつと、『もつと頑張つて完璧にならなければ』って思っていました。それって苦しいですよ。それに

そういう考え方で指導されるチームメンバーも、苦しかったんじゃないかな」

少しずつですが、山田さんの中で何かが変容していく様子が見て取れます。何かを一生懸命に探り当てようとしていらつしやる、そんな表情でした。同時に、山田さんはこんなこともおつしやいました。

「完璧でなければ、という考え方が間違っているような気はするんです。でも今まで、この行動理論があるからこそ、頑張つてこられたんですよ。もし完璧でない自分を受け入れてしまつたら、怠けてしまつて、これまでのような成果が出せなくなるのではないのでしょうか」

その不安は、よくわかります。でも、「完璧でない自分を受け入れたら、頑張れなくなつて今までの成果が出せなくなる」という因果理論は間違っています。

むしろ、プラス面もマイナス面も含めた、ありのままの自分らしさを受け入れたとき、人は自分を抑えていた蓋のようなものが外れて、その人らしさや強みが活き活きと発揮され始めるのです。

そうすれば、発想に広がりが生まれ、創造的なアイデアが次々と浮かぶようになり、自分の可能性にチャレンジしたくなります。失敗しても、「次はこうしてみよう」と前向きに考えられるようになります。

そして何よりも、生きることや働くことが楽しくてたまらなくなり、疲れを感じなくな

る、そんな現象が起きるのです。

自己受容が「生きる力を立ち上げる」

読者の皆さんの周りにも、さまざまなことにチャレンジし、発想が自由で、仕事も私生活も充実している、そんな人物がいらつしやるのではないのでしょうか。

「同じ二十四時間なのに、どうしてそんなにいろいろなことができるの？」

と聞きたくなるような方がいらつしやいませんか。ありのままの自分を受け入れているほうが、力が発揮され成果が出やすくなるのです。

このようなお話をさせていただくと、山田さんは少しほつとしたようでした。

また、山田さんのようにリーダーという立場にある方にとって、「自己受容」することは大きなメリットがあります。自己受容ができる人は、他者も肯定的に受容（他者受容）できるようになり、次のような行動理論が持てるようになるのです。

■正しい行動理論

【他者観】…人は、あるがままで価値がある存在

【因果理論】…あるがままのその人らしさを受け入れれば（因）、その人らしさが立ち上がってくる（果）

【心得モデル】…あるがままの他者を受け入れよう！

CDCを担当するインストラクターとして心から思うのですが、人は誰でも「あるがままの自分を受け入れてもらいたい存在」と言えるのではないのでしょうか。

「あるがままのあなたでいいんだよ」という想いを持つて、人と対面させていただくと人は本当にうれしそうに、

「本当はこんなことがしたい」「もつと会社をこうしていきたい」と溢れるように想いを語り始める方がほとんどなのです。

私たちが、自分と他者の「あるがまま」を受け入れられるかどうかは、人が本来持つている「生きる力」、「よくなつていこうとする力」をどこまで信じられるかにかかっています。

山田さんにそのようなことをお伝えすると、ほつとしたような、困惑したような、少し泣き出したような表情でうなずかれました。

CDCは、前半二日間、後半二日間で、その間に一カ月のインターバルがあります。

山田さんに次にお会いするのは、一カ月後です。きっと、自分に対して、メンバーに対しても、「完璧でなければ」と、「あるがままを受け入れよう」の間を、行ったり来たりしながら、自らの幅を広げ、成長されていることでしょう。