

営業スキル向上勉強会(#7)

2016年11月11日

書籍タイトル：20代で始める大好きなことの見つけ方

今回この本を読んだ目的、きっかけ：

タイトルが20代これからの自分に最適だと感じたから。

また、キャッチコピーの『「自分らしい人生」を実現するヒント』の部分に目を惹かれた。

概要：

この著書は「**自分の大好きなことが見つからない**」人に向けて、「大好きなことの見つけ方」を様々な角度から描いているので、自分が知らなかったかもしれない「大好きなことを中心にした人生の素晴らしさ」を伝えつつ、自分にとって「本当に大切にしたいこと」を考えるきっかけになる。

また、大好きなことに出会った後も、その“付き合い方”は人によって様々である。例えば、歌や楽器の演奏が上手な人は、プロを目指すまではいかなくても、忘年会の余興で歌ったり演奏したりして、みんなに拍手喝采されて満足する生き方もある。つまり、大好きなことの付き合い方には、すごく幅があるということだ。ただ、好きなことを本当に極めていく人と、あまりやらない人とでは、人生の様相が全く違ってくる。

20代のうちに大好きなことを見つけた人は、その後プロとして生きてくチャンスも多くあるだろう。つまり、人生をどう生きるかの選択肢がたくさんあるということだ。大好きなことをプロとして極めていくか、それともサラリーマン、公務員などといった仕事をやりながら大好きなこともやるのか。

大好きなことをやる時間を増やせば、今よりも楽しい毎日を生きることが出来る。なにより、自分のことが今以上に好きになれる。

とはいうものの、大好きなことをやる人生には、リスクがいっぱいだ。

全てが順調にうまくいくとは限らないし、途中で生活費に困ったりするかもしれない。かといって大好きなことが0%の人生だと、充実感は限りなくゼロに近くなるだろう。では、0%から100%のなかで、どのあたりを目指すのか。それが、自分の人生を生きるセンスになってくる。自分の大好きなことを見ていくと、途中で少し苦しくなるかもしれない。なぜなら、私たちの多くが、これまでに何度も大好きなことに関して、ハートブレイクを経験しているからだ。

その時は、逃げずにその過去と向き合う必要がある。きっと自分の才能がそこから見えるだろう。

どんな未来も自分が選択することが出来る。その可能性を感じて、行動に移していこう。

参考にしたい点、気になる点

1. 「子供の頃、よく怒られたことは？」

小さな頃、学校や家で、よく怒られたことは何かないだろうか。

実は、それは**自分自身の才能の裏返し**である可能性がある。

たとえば、「静かにしなさい」と言われた子は、エネルギーが有り余っているともいえる。

「整理整頓をしなさい」と怒られた子は、色々なことを展開してしまっていて收拾がつかなくなっている。しかし、将来、色々なことを同時並行して行うマルチ的な才能の原型がそこにはある。

家にずっと引きこもってパソコンをやっていたり、本を読んでいたたり、ゲームをやっていたりすると、「家を出て、もっと外で遊びなさい」と怒られたことだろう。逆の見方をすれば、ずっと引きこもってパソコンなどをやっていた子供は、たぐいまれな集中力があるともいえる。

ただ、バランスに欠けているから、「いいかげんにしろ」と怒られるわけだ。

学生時代は、すべてバランスよく点が取れる人が評価されるが、大人になると、バランスが悪くても際立ったものがある人の方が評価されたりすることもある。

著者は小さい頃、よく「黙りなさい」と言われていた。ということは、その頃からずっと話したいことがたくさんあって、話すことにエネルギーを注いでいたといえるだろう。それが講演をライフワークとしている現在の著者につながっているわけだ。

小さい頃に自分が起こられたり叱られたりしたことを思い出していくと、その裏にある才能に、ハッと気が付く瞬間があるはずだ。

2. 「モチベーションは必要なのか」

例えば、親に反発するということで頑張っても、たいして長続きするものではない。

何故かといえば、反発心というのは持続するエネルギーではないからだ。

逆にいうと、人生を幸せに生きるために一番大事なのは、自然とわいて出てくるエネルギーなのだ。

エネルギーには、何もしなくても出てくる内部のエネルギーと、何かしないと出てこない外部のエネルギーがある。

「モチベーション」という言葉をよく耳にするだろう。「このモチベーションを引き出したい」などというが、**モチベーションが必要なことはするな**、というのが著者の持論だ。**モチベーションが必要である**ということは、**外部のエネルギーが必要**であるということだ。その分、無理しているのである。自然ではなく、人工的な動機付けは、いってみれば、精神的なドーピングのようなものだ。

「儲かるから」「人に認められたいから」「給料がいいから」「将来出世できそうだから」

就職を決めたり、起業する際に、このようなモチベーションを口にする人がいる。これらはみな、外部のエネルギーだ。人はこのようなエネルギーでは長い間動けない。確かに、最初のうちは、外部のエネルギーがあってもいいかもしれない。現状から抜け出すためには、一時的に噴出するような反発心もいいだろう。

しかし、外部のエネルギーで動いていると、途中でエネルギーが切れてしまうのだ。ずっと自分に注射を打ち続けることはできるかもしれないが、そうすると、心に穴が空いて、体もボロボロになっていってしまう。

反発心にしろ、復讐心にしろ、モチベーションにしろ、外部のエネルギーで動くのは、とてもしんどいし、周りの人も苦しくなるだろう。

一方、インスピレーションベースで生きている人たちはそうではない。それは、その人の深いところから出てくるので、尽きることはない。それをすることが楽しい、ワクワクする、喜ばれて嬉しいといった状態がインスピレーションからエネルギーを得ている状態だ。そういう人の周辺にいただけで癒されるはずだ。

もし、一生持続するようなエネルギーを得たければ、自然と情熱が湧いてくるようなことをしよう。

3. 「恐れ、不安のエネルギーをワクワクに変えるには」

一見、水と油のように相容れない2つが、実は親戚の様に近いということがある。恐れとワクワクという2つも、それに当たるかもしれない。

感情は一種のエネルギーだが、恐れ、不安のエネルギーというのは、わくわくのエネルギーと似ている。恐れ、不安のエネルギーというのは、突き詰めると「これが出来なかったらどうしよう…」というエネルギーだ。

実はこのエネルギーを反転させると、「でも、もしできちゃったら、すごくワクワクする!!」というエネルギーに瞬時に変わるのだ。

その証拠に、ジェットコースターで登っていくときには「きゃー、止めて!怖い!」と感じると思うが、30秒後、落ちていくときには、みんな興奮する。その落差がたまたまなくて、何度も乗る人がいるわけだ。

このメカニズムは、大好きなことにもそのまま当てはまる。

たとえば、作家になりたいのに、なれなかったらどうしよう、という不安があるとしよう。でも、この不安は、その先で「でも、売れちゃったらどうしよう」というワクワクとつながっていたりするのだ。だから、不安に苛まれているときは、その不安を打ち消そうとするのではなく、そのちょっと先を考えてみればいい。「ベストセラー作家になったら、めちゃくちゃ楽しそう!!」とイメージしてみよう。興奮とワクワクでドキドキしてくるはずだ。

恋愛でも同じことがいえる。

好きな人に告白する前に、「彼に嫌われたらどうしよう…。でも、ひょっとしたら彼は私のことをすごく好きになってくれるかもしれない」という気持ちが錯綜する。

仕事のプロジェクトに対しても、同じ感情が出てくる。

「このプロジェクトがうまくいかなかったらどうしよう。でも、うまくいったら、自分はどうなっちゃうのかなあ。怖い!」

ここにとても大きな人生の岐路がある。

不安を感じたら、ひっくり返せばいい。練習を続けていくうちに、すべての不安をワクワクに変えることが出来るようになる。

不安を感じたら、その裏にワクワクがあるかどうかチェックしてみよう。

このように不安をワクワクに変える技術さえ身に付けられれば、すべてのエネルギーを上手に使えるようになる。

感想

私が日ごろの生活の中でやっていることで、「大好きなこと」というものを本書籍を読むことで見直すことが出来た。その中に「本当に大好きなこと」があるか見つけるにはもう少し時間がかかるだろう。

もし、その中に、「大好きなこと」が無かった場合、今回本書籍を読んで学んだこと(恐れ、不安のエネルギーをワクワクに変える方法、すべての感情を原動力に変える、など)を実践して、「大好きなこと」を見つけたい。

「大好きなこと」が有った場合には、それを伸ばすことでよりエネルギーッシュな日常を、無かった場合には新しいエネルギーの取り入れられた新しい日常を。

いずれにしろ、より楽しい日常を送ることが出来るだろう。