

営業スキル向上勉強会(#23)

2017年4月7日

書籍タイトル：うまくいきそうでいかない理由

今回この本を読んだ目的、きっかけ：

例えば、私の場合、営業などで人と話す時、事前に話すことを考えていたり、シュミレーションを行っていてもうまくいかない、ということがある。

また、それ以外でも「ここまでしっかり準備したのに」ということや「こんなはずではない」という体験をしたのは私だけではないはずだ。

それをたった10秒の習慣を身に付けるだけで回避できるならぜひ身に付けて、いつもうまくいく人と同じサイドに立ちたい。

概要：

望む未来をイメージする、ポジティブなことをいつも考える、いつもワクワクすることを選択する。一見、正しいように思えるし、「うまくいきそう！」と思える。

しかし、実際は「うまくいかない」人が多いのは何故だろうか。

うまくいかず、ついには途方に暮れてしまう。

「結局、自分が何を望んでいるのか、よく分からなくなってきました」

そうなのだ。多く人は「偽りの目標」を追いかけ、心をすり減らしていく。どこかで世間の基準に合わせ、もともと持っていた「こうなりたい」を心の奥底に閉じ込め、不足感を埋めるために、欠乏を埋めるために、世間で言われている「こうなったら幸せ」を手に入れようと躍起になっている。

偽りの目標、何かを得られない不安。本当は、その奥には、別のことが隠されている。

このことに気づかない限り、どれだけ行動しても解決には繋がらない。

うまくいきそうでいかないままなのだ。

その一方で、望む未来を懸命にイメージしなくても楽々と手に入れる人がいる。何かを手に入れなくても、実に幸せそうな人もいる。

恐れや不安を埋めるためではなく、本来の自分の心の声に従っている人は、望む未来から時間が流れているかのように自然で無理がないのだ。

それはなぜか。自分の基準で幸せを創造できるからだ。

この著書には、「あなたの本当の心の声」に気づき、自分自身を大事に扱えるようになる結果、もっとも望んでいたことが得られる方法が書かれている。

そろそろ偽りの目標から卒業しよう。

参考にしたい点、気になる点

1. 『「なぜかうまくいかない人生が繰り返される」

「うまくいく人生とうまくいかない人生」

「〈うまくいかない前提〉の結末は決まっている』

DVD を自宅で再生したことがあるだろうか。プレーヤーに DVD を入れると、テレビやスクリーンに映像が映し出されるものだ。

ある日、何気なく再生すると、こんなストーリーが展開されたとする。

例えば、主人公は 40 代前半のサラリーマン。転職を繰り返すたびに、給料が下がり、会社の上司に嫌味を言われ、人間関係の悩みに疲れ果てて、パチンコでストレスを解消しようとする。ところが、調子が悪く、あっという間に 10 万負けてしまう。

一方、隣の人は大当たり。「俺だって！」とつぎ込んでいくうちに、スッカラカン。家に帰って、奥さんにどうやって言い訳しようかと思うと情けなくなってくる。

あなたは、見ていて、「気の毒な主人公だな」と思うはずだ。

「何で俺ばかり！」「チキショー！踏んだり蹴ったりだな！」と、主人公はボヤいて、空っぽの財布と共に、パチンコ店を出ていく。

その時、主人公の顔がアップになる。あなたは驚くだろう。なんと主人公はあなた自身だったのだ。あなたは何かしてストーリーを変えようとするだろう。しかし、変えられない。うまくいかないストーリーが延々と場面を変えて展開され続けるだけ。こんなストーリー見たくないだろう。

では、あなた好みの「ハッピーエンド」のストーリーを見たい場合、どうすればよいだろうか。そうだ。DVD をストップして、プレーヤーから取出し、新しい DVD に入れ替えればよいのだ。

さて、うまくいく人といかない人、何が違うのだろうか。

それは、

『うまくいく人は、うまくいく「前提」が働いている。

うまくいかない人は、うまくいかない「前提」が働いている。』ということだ。

では、なぜ人はうまくいかない「前提」が働いているにもかかわらず、その前提を変えようとならないのか。それには、重大な問題が関わってきている。

その重大な問題とは、この前提が「無自覚に作用していて、本人は気づいていない」ということだ。本人は気づいていないから、「行動しても、なぜか空回り」という現象が起きてしまうのだ。

だから、最初は同じ行動をしていたはずなのに、いつの間にか、うまくいく人とうまくいかない人に分かれてしまうのだ。

冒頭の 40 代前半の男性が、嫌味を言う上司が気に食わないので、どうにか存在を消そうと、スクリーンを触っているようなものだ。

本当は、DVD そのものを入れ替えれば解決するはずなのに、気づかずに見間違いな努力をしてしまうのだ。

これは、比喻だが、「うまくいかない前提」を変えられない人の多くが陥っているのは、こういう状態だ。

この状態を抜け出すために、この著書で紹介されている10秒ワークを身に付けていこう。

2. 『面倒くさがりで3日坊主でも続けたいくなる〈10秒ワーク〉』

『望む未来へ確実に繋げる10秒ワーク』

10秒ワークとは、一言で表現すると「過去の自分に対して、現在の自分が、情報を教えるワーク」だ。

この10秒ワークは、シンプルでありながら、続けることで信じられない効果が得られる。自然と「振り返る力」と「言語化する力」が身につくのだ。

ポイントは「続けること」だ。続けなければ、まったく効果はない。

続けらるか不安に思った人もいるだろう。しかし、問題ない。

なぜなら、このワークは「続けたいくなるワーク」だからだ。

著者自身が2007年4月から1日も欠かさず、この著書を執筆している2016年8月まで続けており、すでに10年目に入っている。

著者は、基本的に面倒くさがりだし、何か始めても3日坊主どころか3日も続かないことが今までの人生に何度もあったそうだ。

その著者が、「1つのことを10年も続けるなんて、本当にありえない話で、我ながら驚いている」と述べている。

どんなことも、最初のスタートがスムーズかどうか、その後の未来を決定づける。3日坊主という言葉があるのも、最初の流れをつくるのが、どれほど大変かを物語っている。でも、一度「やり続けることで安心を得られる」と実感できると、続けられない理由がなくなる。

10秒ワークを続けることで得られる効果は「やり続けることで安心を得られる」だけではない。その他にもたくさんある。10秒ワークはシンプルだが、その人の現在のステージによって最適な役割を果たすのだ。崖っぷちの不安だらけな人にとっては、安心感を与えるセラピストのような役割。少しずつ、行動が出来るようになっている人にとっては、コーチの様な伴走者の役割。さらに結果を出せるようになり、もっと可能性を信じたい人には、コンサルタントやガイドのような役割。

どのタイプの人にも合わせられる、変幻自在の顔を持つのが10秒ワークなのだ。

人生の主体は他の誰でもない自分。10秒ワークを続けていくと、自分の軸がしっかり出来上がっていき、「本来のあなた自身」が姿を現してくるだろう。続けるほどに自分のやりたいことを実現していく楽しさに目覚め、揺るがない自信に満ちていく。

10 秒ワークを続けることで、誰もが自分らしい人生を歩めるようになるだろう。

3. 「具体的なやり方」

「夜の自分が朝の自分に教える」が、最も基本の 10 秒ワークだ。

子どもでもすぐにできる簡単なものだ。

しかし、10 秒ワークはこれに始まり、最後にたどり着くのもここ、というほどの深さがある。ここを真剣にやれば、人によっては、この段階で、「前提」が変わるほどだ。10 秒ワークによって、認知できる世界が広がると、今までとは違う選択肢が取れるようになるからだ。

ただ、重要なのは、自分の感覚を意識しながら言語化することだ。ただ何となく 10 秒ワークをするより、「過去の自分に話しかけている感覚」をしっかり持てる。最初にいい加減にしてしまうと、効果を実感しづらいので、最初のうちは、必ず言語化して「夜の自分が朝の自分に教える」が出来ているのか、を意識しよう。声に出す必要はない。

具体的なやり方として、①いつの自分が、②いつの自分に、③どんな内容を教えるのか、の 3 つのポイントに分けられる。

①いつの自分が

「1 日のほぼ終わりの寝る前、お風呂に入っているとき、あるいは仕事を終えてホッとしているとき」

1 日の 7 割が終わっている夕方以降であれば、「夜」にこだわらなくてよいのだ。また、職業柄、夜型の人もいると思うので、その人にとっての「一日のほぼ終わり」であれば大丈夫。

②いつの自分に

「その日の朝の自分。夜型の方は、その人にとっての起きた時間」

朝の自分をイメージするのだが、この時、明確なイメージでなくて構わない。

この朝の自分は、最初のうちはタイミングを「固定」しよう。

例えば、朝目覚めた瞬間、ベッドから床に足をつけた瞬間、新聞を取りに行く瞬間など、「どのタイミングの自分なのか」を固定してほしいのだ。

③どんな内容を教えるのか

大きく 4 種類に分かれる。

I. 単なる事実

II. うまくいったこと、うれしかったこと

III. 少しでも成長したこと、気づいたこと

IV. 失敗やネガティブなことが起きたこと

この 4 種類をすべて試してみよう。

理由は、1 つ 1 つ説明すると、長くなってしまうので、p.169 の「未来が変わる具体

的な教え方」を読んでみよう。

これを行うことで、うまくいく前提を選んでいくことができるようになるだろう。

感想

まず最初に「なぜ、うまくいかないのか」とても分かりやすく書かれていて、次にうまくいく人がやっている、その中でも特に自分を客観的にみる方法が書かれていてとてもためになった。

10秒ワークの色々な手法がたくさん事例を紹介しながら、また、子どもでもできるような内容(つまり、誰でもできる)で書かれていて、これなら実践しやすいと思った。今の自分のステップを把握でき、それに応じた10秒ワークがあって自分の成長を感じながら自分の未来を良い方向に変えられるのは魅力的だ。

そして、10秒ワークを実践し、「うまくいかない前提」を乗り越えた人の色々な事例も紹介されていて非常にやる気を刺激された。

最後に、今の人間関係が多様化した世の中で、人間関係がどう在るべきか、やその形成方法をやはり色々な事例を紹介しながら書かれていて分かりやすかった。

まずは、参考になった点の③の「夜の自分が朝の自分に教える」を実践しながら、ステップアップを続けていき、自分の未来を信じ、自分らしい良い未来を創造していきたい。