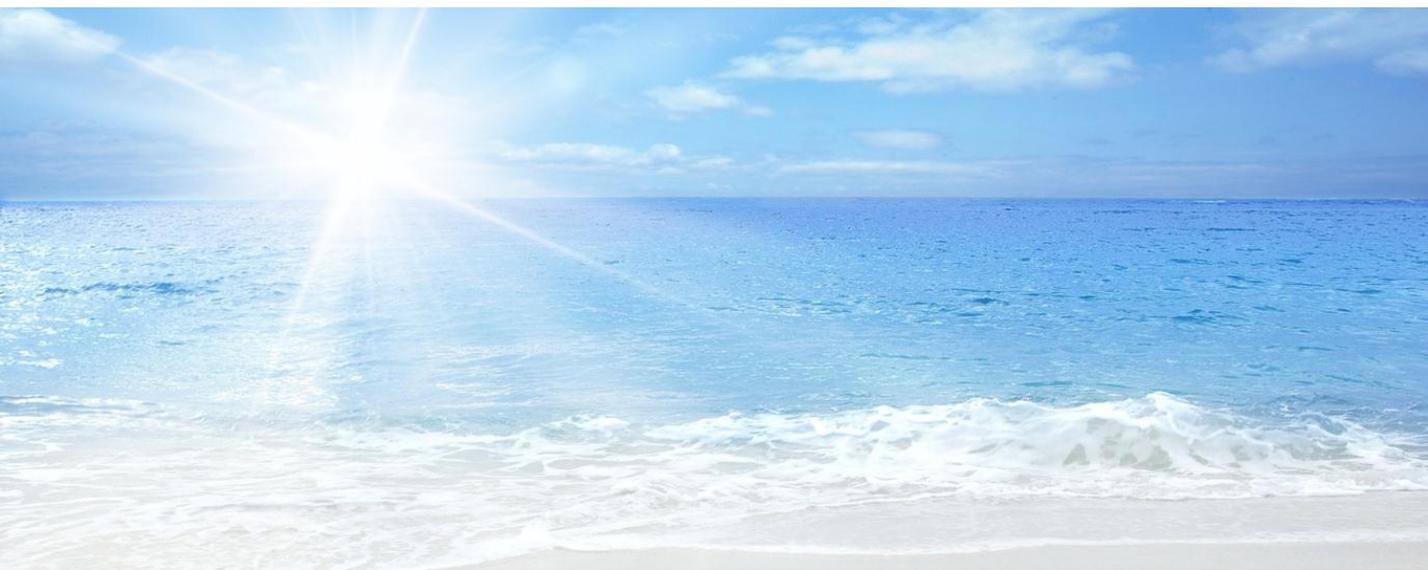


齋藤日登美のコーチング魂

2011年6月号



こんにちは。エグゼクティブコーチの齋藤日登美です。

このたび、このような月刊誌を発行することになりました。毎月、日々の仕事に有益な情報をお知らせしていきたいと思っておりますので、少しでも皆様のビジネスの参考になれば幸いです。頑張って、楽しんで、執筆していきたいと思っております。

さて...3月11日の震災から3カ月が経とうとしていますが、被災された方々には、改めて心よりお見舞い申し上げます。

震災の日はなんと私の誕生日でした。「3月11日はパンダ発見の日」。あの震災までは、3月11日という日はなんてことのない365分の1の中の1日にすぎなかったのに...

あの日の震災は私たちの心に大きな影響を与えました。そして私たちの心だけでなく、行動まで変容させてしまいました。私たちは今までも常々、“電気は節約しなければ”そう考えてきたはずですが。電気はこまめに消そう。そんなことは、小さいころから言われてきた当たり前のことだったはずですが。頭では何十年もわかってきたことでしたが、私は実行に移さずにいました。しかし震災以来、私も家を出るときは、必ず全ての電源を落とし、待機電力も使わない状態で家を出るようになりました。そういう方は多いのではないのでしょうか。

本質的レベルから意識が変われば、私たちの行動は変わるようになります。しかしそこまで意識が変わり、行動が変わる体験は、今回の震災のように、無理やり自分の器を広げさせられる体験を通してでなければ、なかなか日常生活の中にはありません。しかし一方で、自分で自分を変えることができなければ、外的なとんでもない体験を通してそのことを学ばされてしまう。そういうことが私たちの日常にはある。そんな気がしています。

一分で行動が変わる！？ 今月の“ワンポイントコーチング”

「齋藤さん、忙しすぎて、時間が足りません！！！！」

今月は、そんなあなたに、ちょこっとだけ、時間管理のツボを伝授します。

やるべきことが決まったら(優先順位の付け方も、いつかお話ししないといけませんね・・・!)次のことやってみてください。

- ①やるべきことの締めきりを決める。
- ②その「やるべきこと」に何時間必要かを決める。 ※初めてのことで、見当がつかなくても、「決める」ことが大事です。
- ③作業日と作業時間を1ヶ月の予定にあてはめてみる。 ※1週間単位でなく、1ヶ月単位で把握することが大事です。
- ④必ずバッファ(余分)の時間を取っておく。3時間くらい、金曜日や土日を「バッファ」としてスケジュール帳にブロックする。
※こうすることで作業の遅れを取り戻す時間をあらかじめ確保できます。
- ⑤どうしても時間が足りなければ、「何をやらないか」を決める。

時間管理は競争戦略に似ています。競争戦略のコツは、「何をやるべきか」を決めることではなく、「何をやらないか」を決めることだと言われており、時間管理においてもまさにその通りです。

もう1つのコツは、時間を大きなかたまりで確保する(スケジュール帳をブロックしてしまう)ことです。「細切れの時間を使う」というのは、とても高度な技なのです・・・

人のふり見て、我がふりを最適化！今月のコーチング・ショット

私は多くの社長様やその右腕の皆さんのコーチングをさせていただいています。その中でも多く話題になるのは、部下の教育や育成についてのお話です。中でも「報・連・相がない部下」「自律性のない部下、だめな部下」と決めつけてしまっているケースがよくあります。

しかし意外なことに、「報・連・相がない」＝「自律性を発揮できない部下をどうすればいい？」と嘆く上司は、「部下からの信頼を得ていない」ケースがほとんどなのです。上司が部下に『報・連・相』を望むのと同じくらい、上司自身が、部下からの当り前の期待に応えられていないケースがほとんどなのです。相手は鏡。目の前の相手の行動の原因は自分の側にもあるものです。それは何なのか？真摯に考えてみる。それがコーチングのプロセスの一つです。前回、こんなケースがありました。このケースでは、コーチングというより、ティーチングに近いかもしれません。



クライアント様(社長)が、あるプロジェクトを部下、AさんBさんの2名に任せています。外部2社を巻き込んだプロジェクトであるため、外部の方々を含めた定例会議を行う際には必ず社長自身を含めた3名で出席することに決めていました。

しかし、ある定例会議を控えた当日のことです。社長自身は急な用事で仕方なく出席ができなくなった上、Aさんは体調不良で欠席。急きょBさんが1人で出席しなければならなくなってしまいました。社長は、Bさんに自分たちが出席できない旨を伝え、不安そうな面持ちでBさんは会議に向かったそうです。

問題はその後です。「齋藤さん、私ね、Bさんが報告してくるかなってずっと待っていたんですよ。戻ってきて、顔も合わせたのだけれど、アイツ何も言わないんですよ。外部の方から、会議中大変そうにみえた、なんて言われましたしね。なんで何の報告もしないのかな～と思って」と私に社長がおっしゃるのです。私は社長にお尋ねしました。

私:「社長、まず、ご自身が出席できなかったことをBさんに謝られたのですか？」

社長:「ええ、まあ、最初に、“悪いな”くらいですけど、言いました」

私:「必ず3人で会議に出席しようと約束をしていたのに、急に、“悪いな”だけですか？」

社長:「ええ、まあ・・・」

私:「Bさんは不安げにアポに向かわれたとおっしゃいましたよね？今まで社長を含めた3人で出席していた会議です。そこに急に社長が出席しなくなった。彼は肩身が狭かったでしょうし、不安でもあったでしょう。部下からすれば、“社長が約束を破った、それで自分に仕事を丸投げした”そんな風を感じているかもしれませんがいかが思われますか？」

社長:「・・・それはあり得るかもしれません・・・」

私:「上司は、まずは自ら小さな約束を守っていかねばなりません。約束を守れなかった時、部下にきちんと謝罪ができなくては信頼は得られませんよね。もちろん部下が自分から、報告してくれれば最高ですが、そうでなければ、そもそもご自身が約束を違えたところから派生したことなのですから、帰ってきたら、自分から、“お～Bさん、今日は本当に悪かったな。どうだった？”と歩み寄ってあげることが必要なのですよ」

社長:「・・・なるほど・・・そういう視点がすっかり抜けていました。私は、なぜアイツは自分から報告しにこないのか、イライラ腹を立てていたくらいでした。このあと、ちゃんと謝ってから、報告を求めてみます。」

※守秘義務契約に基づき、一部情報を改変してお届けしています。

60分間 5000円の“お試しコーチング実施中”

時間管理の問題、組織の問題でお悩みの方は、お気軽に齋藤日登美の“お試しコーチング”をご利用ください。ちょっとしたポイントに気づき、改善するだけで、今まで延々悩み続けていた問題がウソのように解決することも良くあることです。

お申し込みは下記お電話番号にご連絡をいただくか、ホームページよりお申し込みください。

お申し込み＆お問い合わせは、080-1353-0791 (齋藤) まで

発行元: Quality Time Corporation

〒156-0054 東京都世田谷区桜丘1-2-20-311

“時間”と“組織”のプロフェッショナル。齋藤日登美のホームページ

<http://www.qt-corp.jp/>