

斎藤日登美のコーチング魂

発行元: Quality Time Corporation 2012年 2月号



「1月は行く。2月は逃げる。3月は去る」、とされます。

2月です！！逃げるそうですから、気を付けないと！！あっという間に1年の6分の1が終わってしまった、ガピョ〜ン…なんてことのないように…。

さて皆さんはどのような1月を過ごされましたか？

私はなんともなんともドラスティックな1月となりました。そのドラスティック具合は…とてもこの場では言えませんが…！

先月のニュースレターで掲載した、スティーブ・ジョブスの名言のように、過去を振り返ったとき、点と点が繋がる…切にそう願うばかりです。

「今日は残りの人生の始まりの日だ」

そう言った人がいるそうです。

和民の渡邊社長は、「また今日がめぐってきたら、今日と同じ生き方をする」とおっしゃいました(ちょっと言葉は違ったか？)。

確かにそんな生き方ができたら素晴らしい！

私はコーチングという仕事を通して、クライアント様が、今日という、残りの人生の始まりの日を、後悔しない生き方ができるようなお手伝いをしていると思っています。

そのために、今日の体験や感じたことを、単にいいとか悪いとか、失敗したとかそんな単純なことじゃなく、その後ろにある本質を見据え、着実に明日の学びにすることを促す仕事をしているつもりです。

そういう真摯な取り組みこそが、振り返ったとき、点と点を繋がる生き方なのではなかろうかと、私は思い、毎日クライアント様とかかわっています。

2月は逃げる。

逃げると思えば、さて、どうするか。

確実なスケジューリングですよ！スケジューリング！！！！

一分で行動が変わる！？ 今月の“ワンポイントコーチング”

スケジューリングが大切といいますが…

「スケジューリングのコツはなんですか？」と聞かれることがあります。

何度かこの場でもお伝えしていることですが、もしかしたらまだお伝えしていなかったことが1つ。

緊急と重要の軸というのは、タイムマネジメントや時間管理の概念でよく使われますがご存知の方も多いと思います。

物事を4つの象限に分け、緊急度が高いか低いか、重要度が高いか低いか、でプロットしていくマトリックスがあります。

よく、マネージャーの仕事は、「緊急で重要なこと」ではなく、いかに「緊急じゃないけど重要なこと」に時間を割けるかであるといわれています。

私たちは、自分自身のいいマネージャーでなければなりません。

だとすると…

ハイ、スケジューリングのコツは、「緊急ではないけど重要」なことからスケジューリングしていくことです。

そうすると、「やる」と決めて、どうやったらできるか？考える頭に切り替わります。

だって緊急で重要なことは、誰にも何にも言われなくてもちゃんとスケジュールしたり、または、何かを譲ってでもこなしていくでしょ。だけど…すごく重要なのに緊急じゃない物事は、どんどん目の前の緊急で重要なことをこなすうちに、かき消されてしまい、「あああ〜、やれてないよー」ってことになる。緊急で重要なことは、収穫のサイクルでいえば、まさに「収穫、刈り取り」の作業。緊急じゃないけど重要じゃないことというのは、「種まき」のような作業です。でも、種まきをやらなければ、どんな作物も育たず、刈り取るばかりの生活などいつか枯渇し破たんします。業務や自分の人生も同じなのです。

さあ、ちょっと振り返って。1月にやりたかったけどやれなかったあのこと。どうか、最優先でスケジュール帳にブックしてください。

それだけで、「どうやったらできるか？」と頭で考え始めている自分に気づくと思いますよ。

「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

「何度注意しても、そのときはよくなるのに、また元に戻っちゃう部下に、どんなふうに指導していったらいいのか、なやみます」

飲食店の店長をしているMさんが、ちょっと肩を落としてため息まじりに話し始める。

売上はまあまあ順調。

しかしオーナーからも掃除の重要性を指導されており、まだまだ自分の指導が行き届かないと嘆く。Mさんは、たとえ部下でも、何度も同じことを注意するのはだんだん気が引けてくるのだと言う。彼は大変な常識家で、とてもとても優しい人だから、わかる気がする。

齋藤:「具体的にはどういう状態なのですか？」

Mさん:「はい。自分がいない時などに、見ると、フロアの端っことか、細かいところなんですけど、ちょっと行き届いていないな〜という部分があって、注意すると、次の日とかすぐよくなるし、ちゃんとやってくれるんです。それで、よくなったな〜と思っているとしばらくすると、また元に戻るんですよ…。何度目かになってきますと、なんだかこっちはだんだん言いにくくなってくると言いますか…。でも見逃すわけにもいかないですし、どうしたらいいんでしょうか？」

齋藤:「なるほど。気になる部分を注意すると、その時はすぐになおるが、しばらくすると、また元に戻ってしまうんですね。その原因は何だかわかりますか？非常に簡単なことなだけけれど」

Mさん:「は？簡単な事？自分が甘いからですか？注意するときに身にしみていないとか？」

上司からはよく聞く悩みだし、よくある答えである。自分が厳しく注意することができないからだとか、ナメられているのだとか、相手に問題があるのだとか、そんな風に彼らは考えがちである。

フィードバックというものをよく理解していないと、フィードバックがただのいたちごっこになり、なんの機能も果たさなくなる。

齋藤:「Mさん、以前私が勧めたコーチングの書籍がありましたね。部下を育てる手法についてとてもよく書かれた本です。大変共感されていたことを覚えています」

Mさん:「はい。そうです」

齋藤:「あの中に、最悪のフィードバックが何だと書かれていましたか？」

Mさん:「“無視”が最悪のフィードバックだと書いてありました」

齋藤:「そうです、素晴らしい。私には、先の状況ですが、その、絶対にやってはいけない無視のフィードバックをMさんがされていることが、繰り返される原因のように見えるのです。申し上げている意味がわかりますか？」

Mさん:「私が“無視”をしていると？」

齋藤:「そうです。まず、Mさんが、その望ましくない状況を見つけ、部下に注意します。そうすると、そのネガティブなフィードバックが機能して、部下は状況を改善します。そして、しばらくしていると、またその状況は元の望ましくない状況に戻ってしまい、またMさんがネガティブフィードバックをすることになる。そうでしたよね？この流れの中に、大事なフィードバックが抜け落ちていませんか？部下は、状況を改善したのですよね？そのとき、Mさんは何かフィードバックをされたのですか？」

Mさん:「…あ…そうか…。 “よくなったな”って思って見ていました。 そうだ、 そうだ…え〜…(ショックを隠せない顔)」

齋藤:「気付かれましたね？Mさん。そうです。状況が改善したら、“よかった、シメシメ”とただ見ているのではなく、彼に、それをフィードバックしてあげるのです。いわゆるポジティブフィードバックです。“わ、すごきれいになってる！ありがとう”。そうして、次の日もまた綺麗になっていたら、“やっぱり綺麗だと気持ちいいな〜。助かる〜”。そんなフィードバックをちゃんと続けてあげるのです。今は、改善してもポジティブなフィードバックをしないで、悪くなったらネガティブなフィードバックをする、というだけになってしまっていますね。ちゃんと状況を改善してもよいフィードバックはもらえないで、悪くなればよくないフィードバックだけがある状態。私の言っていた意味がわかりましたね？」

Mさん:「いや〜…知らない間に自分が“無視”のフィードバックをしていたなんて、非常にショックです…。本を読んで、理解したつもりでしたが…いや〜…今日から、やってみます！！」

相当ショックだったらしい。自分がまさか“無視”をしていたとは…。

しかしその後彼から同じ悩みは聞いていない。きっと優しい彼のことだ。上手にフィードバックしてあげているのだろうと思う。…そういえば、私も彼にその後、フィードバックをしていないぞ、イカンイカン。またそのうち水を向けてみようっと。

※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付き、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/>