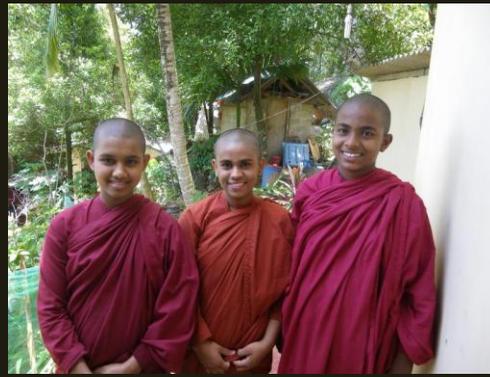


斎藤日登美のコーチング魂

発行元: Quality Time Corporation 2012年 4月号



例年よりやや遅咲きの桜が東京で満開だった頃、私は1週間お休みをいただいて、常夏の島スリランカを旅して参りました！

旅。それは新しい価値観や人々との出会いの中で、自分の知見や思考の枠を、時にやすやすと変えてくれる。付随する新しい行動もまた、新しい自分の発見となる。

スリランカは2回目。普段は基本は一人旅。しかし今回は、往路復路こそ1人旅ではあったものの、現地では友人の知人と合流(?)となり、最終日には日本から友人も合流。地球の歩き方にも載っていない通称「岩の丘」と呼ばれる秘境。スリランカの大修行僧ヴェンテがひっそりと営むアシュラム(修道院)であり瞑想センターに滞在した。21時には就寝、毎朝5時にドラの音とともに起き出し、日の出を拝みに丘に登り、瞑想もどきをやり、たまに和尚の説法を聞いて、食事は朝昼2食のみでカレーと新鮮な山盛りフルーツの完全ベジタリアンライフ。ティーブレイクは熱くてあま〜いミルクティーをいただく。たまにアイスクリームなんかも出てくる。スティックなんだかかかって自堕落なのかわからん暮らしではあったが・・・

そんな生活をしに、様々な国の人間がいた。オーストラリア、ウクライナ、フィンランド・・・

そこでのユニークな生活(修業?)はまた個別に話すとして・・・

どエライベっぴんのウクライナ人のヴィクトリアは、しばらく定住所を持たず、長いことアジアでヨガやトリートメントを学ぶ旅を続けている。次のインドでの半年ほどの生活の後、どこかに落ち着こうと思う、と青く透き通るまなざしで言った。私の友人の知人は日本人だけれど、ずっとインドやスリランカで旅したり修業しながら日本のWEBの仕事をしている。東京で95歳のおばあちゃんを自分の家を買ったお金で老人ホームに入れてあげている。47歳、年よりうんと若く見える彼は、結婚もせず、自由でスティックな生き方と価値観、その世界の見聞の広さに尊敬のような軽い嫉妬のような念を覚えた。私たちを出迎えてくれた10代、まだ出家して2か月だという3人のスリランカの少女僧たちは、「僧になってハッピー？」という私の質問に、「Yes!! Very happy!」と、一点の曇りもなく、無垢に笑った。そんな彼女らは、一生伴侶もパートナーも持つことなく、村の、家族の誇りとして生きていく。もう一生その生き方を変えることは許されない。送り迎えをしてくれた気のいいスリランカ人のSarathは、毎日朝4時から寺院で働き、月給1万円ほどで15歳の娘を学校にやっている。いいことをすればよいカルマになる、と白いスキップ歯で笑う。

自分の家族から僧が出ることはとてつもない誇りなのだというスリランカ。

かたや仏教徒でもなんでもなし、AKB48になりたいという子供があふれる東京で、自分の価値観に知らず知らずにと捉われていた私は、自分自身の仕事の仕方や生き方について、今を思い、そして様々な可能性を感じる事ができた。自分を縛っているのは自分自身なのだ。

それぞれの場所、それぞれの人。それぞれの生き方、価値観。それぞれの今、そして未来。

世界は広い。旅は良い。たまには旅をしよう！！

一分で行動が変わる！？ 今月の“ワンポイントコーチング”

行動を変えるのは難しい、と多くの人は言う。本当にそうだろうか？

本当は、心を変えることのほうがもっと難しいんだけどね・・・

たとえば仏教の修行僧にはまず、5つの戒律がある。

1. 殺さない
 2. 盗まない
 3. ふしだらな行為をしない
 4. 嘘をつかない
 5. 酒を飲まない
- これを守らねばならない

・・・修業。そう、それは、体から心を変えるアプローチにはかならない。

「忙しい体に、静かな心は宿らない」と仏教でも言われる。だからこそ、心を鎮めるために、体を休め、静かに座る。それは「瞑想」という1つの修業の形でもある。

修行僧である彼らの心ははじめから静かなのではない。はじめから人としての誤った行為をしないわけではない。お釈迦様がいうように、心というのは「ありのまま」にしておけば墮落する。だからこそ、彼らは身を清め、頭をまるめ、静かに座り、経を唱えるという行為を通して修業を重ねていく。その「行動」そのものを通して心を変えていく。

行動を変えるのは簡単だ。だって自分が行動すればいいんだもの。

私たちは自分たちの脳の中にあるものだけはコントロールできる。まずはそのことを知るべきだ。100%心が伴わずとも、まずやってみる。行動してみる。そうすれば心もついてくる。行動するということは、修業みたいな、そういうものなのだ。

しのごの言わずにやる。決めて、やってみる。そこからしか何もはじまらない。

「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

「本当は、今の仕事は右腕に任せて、本来の社長の仕事に集中したいんですよね…」

「権限移譲をしたいのにできない」「いつまでも本来の仕事ができない」と嘆き、私のところに右腕育成の依頼でやってくる社長様は非常に多い。

だが、私がコーチングを依頼され、お会いする右腕候補の方々はみんな総じてものすごく優秀で、頭もいい。そしてみんながどうしたらもっと会社の、社長の役に立てるかを悩んでいる。もっと信頼され、仕事を任されたいと思っている。

ただ最大の問題は、彼らが右腕が一体何をしたらいいのかを具体的にはわかっていないことだと思う。

だから、私は『右腕には、最低3つのやらなければならないことがある』と自分の経験から教えている。

1. 社長の言葉や行動を翻訳して社員に伝える
2. それを自らが率先して実践する、またはリーダーシップを取って社員を動かす
3. 自身のふるまいを正す

社長の言葉や行動の意図を一番わかっていないといけないのは右腕だ。

なぜ社長がそんなことを求めるのか、なぜそんな行動をとるのか、そこを理解しないとイケない。わからなければ社長にちゃんと聞かねばならない。そうして、その意図をしっかり汲み取って、社員にわかりやすい言葉で社員に伝えていかねばならない。

能力の高い多くの社長は行動力があり、説明がないケースが多い。その行動と行動の背景を埋めていくのはむしろ右腕の力にかかっていく。そこを埋められないと社長と社員の距離は開いてしまう。

右腕は、だから、誰より社長の意図を汲み、それを実践していかねばならない。社員をちゃんと巻き込むコミュニケーション能力と人望を身に着けないといけない。人望がなければ人は動かせない。それが、3のふるまいを正す、ということにもつながる。

人格は「ふるまい」という言葉であらわされると私は思っている。右腕のふるまいが悪く、人格を疑われるようなことがあれば、それはすなわち社長の評判を落とす行為である。

だから右腕こそ、自身のふるまいを正さねばならない。心は見えないが、行動で人は判断する。そのことをつくづく右腕は身に染みておく必要がある。下から信頼もされていない人間に社長が安心して仕事を任せられるわけなどない。

こんなことを、私は右腕コーチングで具体的に教えていく。その右腕候補の、いいところ、改善すべきところを把握しながら、細かく個別に引き出し、指導し、育てていく。

昨日も、もう4年近くコーチングを彼自身受けてくれている社長が、かつて私のコーチングを受けてくれた彼の右腕のことを言った。「いやーどんどんどん、なんでも任せられるようになってる。ほんと、すげえ助かってる…」

今は1つの会社はその右腕にほぼ完全に任せ、社長自身は新会社で新規事業に注力している。右腕が育ち、権限委譲が適切に進めば、社長は本来取り組むべき仕事にもっと取り組めるようになるのだ。

※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/>