

「どう捉えるか」で未来が決まる

もし、期待していた相手から「今回は見送りたい」とメールが届いたとしたら、あなたはどう受け止めますか？ また指示したことを部下が実行していなかったらいかがでしょうか。最初の事例の場合、例えば「A.仕方がない。あきらめよう」「B.何が原因だったのだろう」「C.あと何があればOKになるのだろうか？」と3つの捉え方があったとしたら、A、B、Cのその先の未来はどう違っていくのでしょうか？

- A. 断られたからあきらめるしかない。
- B. ミスがあったから断られた。どこが良くなかったのか確認しておこうと改善点を探す。
- C. どうしたら相手に YES と言ってもらえるのかを聞いて、できるだけのことをやろう。

といったことをおそらく認識し、行動するのではないのでしょうか。私たちは「起きている事実」に対し、自分なりの捉え方で受け止め、自分で付けた意味づけのラベルを「起きている事実」に貼り付けています。そしてその意味づけ(A、B、Cといったラベル)を事実であるかのように捉えがちで、事実であるかのように振舞うのです。思考と行動はその捉え方の枠組みの中で行われます。脳は未完了の状態を嫌うので、「これはどういうことなのか」を観念や経験をもとに認識し、意味づけのラベルを貼ることで多くの情報を整理することができると考えられています。

このことは、私たちの毎日にどのような影響があると示唆しているのでしょうか？ 私たちが何かを判断する時、多くの選択肢の中から1つの捉え方を選択しているのだということを意識しておくことが重要で

す。ものごとは捉え方によって変化していきます。あなたが「起きていること」にどのような状況設定を行うかで、その先の未来が変わるとしたら何をどのように考えていかれますか？

特にリーダーがどう捉えるかにより、組織の方向性や社会との関係性が変わってきます。起きていることと、どう意味づけしているかを区別しておくことで、より大きな枠組みで「どのように捉えるのが最適か」を考え、より最適な選択に繋げることができましょう。

冒頭の2つ目の事例「部下が指示したことを行っていない」場合、あなたの解釈1つでその先が変化するかもしれないとしたら、どう考えたらいいのでしょうか？ あなたにとって、部下にとって、そして組織や社会など、より大きな関係性にとって。

●公開セミナー・イベント案内

- ・8/28(土) ブラッシュアップセミナー：「共感力」を磨く！
- ・コーチング・研修等については、HP からお問い合わせください



存在する意味を生き方やビジネスを通して表現する

Clarity Mind
MIND SOLUTIONS & CONSULTATION

クラリティマインド

代表 鮎川詢裕子

エグゼクティブコーチ マインドトレーナー



商社にて長年経営層の傍らで経理・経営企画・IR・秘書業務に従事後独立。人と組織が意欲を持ってミッションや目的を実現していくのをサポートしている。

info@clarity-mind.com
www.clarity-mind.com