

どんな行動にも「意味」がある

ある日常のワンシーンです。

A: 最近、ひとつ困ったことがある。部下に指示をして「分かりました」と答えるのに、なかなか実行しない。

B: 彼とは何か話をしましたか?

A: 「なぜ、それをしないのか?」と尋ねても要領を得ない。彼は日本人ではないから理解し合えないのだと思う。

B: それでは「それをしないことによって何を得ている(手に入れている)のですか?」、または「それをしないことによってどうしたいのか?」と訊いてみてはいかががでしょうか。

……翌日、メールが届きました。

A: 例の質問をすると、指示を実行しない理由が分かりました。彼には「本当はこうの方がいいのではないか」という考えを持っていながら言えずにいたことが分かりました。よく訊いてみると、その考えにも参考になるところが沢山あって、取り入れた方がより進めやすいと思っています。びっくりしました。

その2日後のメールにて。

A: 実際にこの新しい考えを取り入れたやり方で前進しています。振り返ってみると、これまで人の意見を取り入れることができずにいることが他にもあることに気がつきました。

これは実際にあったほんの一例に過ぎませんし、毎回同じ展開になることはないかもしれません。それでも一見自分にとって望ましくない行動でも、紐解いてみると「前向きな意味」があるとしたらいかがでしょうか。

例えばご自身の行動の中に、本当はしたく

はないのにしてしまう行動や反応がある場合を一緒に考えてみましょう。

控えようと思っていたのに飲みすぎてしまう/タバコをやめたいのに吸ってしまう/チャンスが来ると遠ざけてしまう。こういった場合、「その行動によって何をしたい(欲しい)と思っているのか?」と質問してみると、安心したい、リラックスしたい等、その人なりのポジティブな願いが潜んでいたりします。

このように、一見不都合なことでも紐解いていくと、味方になってくれる要素が見つかることがよくあります。私たちは目に見える行動に焦点を当てがちかもしれませんが、その背後にある「意味」や「願い」を知ることに意識を向けることが大切です。同時に、人に行動して欲しい時にはその奥にある意味や価値を伝えようと効果的です。ぜひ一度お試しください。

●公開セミナー・イベント、その他案内

- ・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。
- ・毎回新月にかけて無料メールマガジン配信しています。HPからお申し込みいただけます。



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

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