

起きていることに気づくには？

突然、予想していなかったことが起きて対応に追われることがあります。どうしてこんなことが起きたのか？ という疑問や事前に分かっていたらと悔やまれることがあるかと思えます。これらのことは本当に突然起きているのでしょうか。そうでないのだとしたら、どのように気をつければいいのかのでしょうか。

起きているプロセスを考えてみると、少しずつ堆積したり、あるいはどこかで引き金のものになるものが関係性や概念の形成において存在していることが考えられます。例えば、交差点で青信号に変わったのを見ると、一方の車や歩行者が動き出すだろうということが分かります。その少し前にもう一方の歩行者の中に走って渡る人が出てくるのを見たしたら、信号が赤になろうとしていることに気づき、その先に起きることを予想できるよう。それは歩行者の足音の違いや発する声や音で察知することもできます。

起きようとしていることを知らせてくれるのは、評価・判断する前の知覚レベルで感じ取れるシグナルです。これは、見て(視覚)、聞いて(聴覚)、感じて(身体感覚)、匂いで(嗅覚)、味わう(味覚)ことによって、この情報を受け取り、送り出しています。このシグナルとは、解釈や判断を加える前の事実です。会議で何が見えるのか、声や音がどのように出ているのか、聞こえるかによって、また、身ぶりの変化によって、その瞬間、瞬間に今何が起きようとしているのかに気づくことができます。関係性において、起きている事象について、またどんな場面においてもこのシグナルが存在しています。

そのためには見るつもりのものであるのではなく、コントロールや執着を手放し、状況とひとつになって静かにひたすら観察してシグナルに気づき、全体から少し後ろに下がって習慣的な見方をいったん脇に置いて、内省しながら起きようとしていることを感じ取ります。自分が関わっているものに判断をはさまず、心をオープンにして瞬間、瞬間に意識を向け、その奥にあるものを見る力を養うことができるでしょう。

起きていることを自分と切り離し、外のこととして捉えるのではなく、あるがままに見てその中に身を置いてみることで、その先に気づきやすくなります。

●公開セミナー・イベント、その他ご案内

- ・10/24 ブラッシュアップセミナー「状態力」を磨く、お申込み受付中。
- ・コーチング・研修等はHPからお問い合わせください。
- ・新月にかけて無料メールマガジン配信中。



リーダーの想いを「かたち」にし、一人ひとりの意欲を触発する

Clarity Mind
HEAD SOLUTIONS & CONSULTING

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

クラリティマインド

検索