



このレポートは、私・和仁が毎月のコンサルティング活動や日常生活を通して気づき、学ばせて頂いたことを書き留めたものです。  
お気軽にご笑読頂ければ幸いです。

## 【今月の気づき】

### 『モチベーションが上がる瞬間を意図的につくる。』



**も**し「最近、なんだかモチベーションが上がらないな～」と感じることが増えたとしたら、それは仕事に手ごたえが感じられなくなっているからかもしれません。

**自分の仕事が、お客さんや周りの人たちにとって、具体的にどのように役立ったかがわかると、モチベーションは自然と湧いてきます。**

わたしも会社に勤めていた頃や独立した当初は、手ごたえが実感できず、モヤモヤしていました。しかし、個別コンサルティングでクライアントから面と向かって感謝の声をいただいたときに、そのモヤモヤは晴れました。そこに自分の存在価値を見いだせたのが、うれしかったからです。それ以降、常に「お客さんの反応がダイレクトに届く工夫」をし始めました。

本を出版したら、WEB上に読者プレゼントを用意して、感想のメールをいただきます。講演に招かれたら、都合のつく限りその後の懇親会にも出て、参加者の感想を聞きます。セミナーでは、アンケートを記入する時間を3分以上きちんととって、じっくり書いていただきます。

その声の1つ1つが「ああ、このようにお役に立てて、喜んでもらえて、よかったな」と胸の奥底からうれしさと元気が湧き出てきます。

もちろん、時には厳しいフィードバックをいただくこともあります。それもマンネリを打破する進化のチャンスになります。

あなたは、自分の仕事がどのように周りのお役に立っているか、フィードバックを受ける機会がありますか？

ぜひ自分のお役立ち結果を「見える化」する工夫をしてみてください。

そして、あなたが上司なら、部下のお役立ち結果を「見える化」する手助けをしてあげてはいかがでしょうか。きっと、さらに元気に働けるとおもいますよ。

## 【今月の一冊から】

### 『いま目の前にある選択肢の中から選べばいい。』

- > 「毎瞬、毎瞬、ワクワクすることをやってください。それは、いきなりライフワークや大きなプロジェクトに取り組む選択をするということではありません。『その瞬間瞬間において、自分の選べる選択肢の中で、一番ワクワクするものを選んでください』と
- > ているのです」
- > 「ということは、いきなり自分に向いた仕事を探すといった大きいことではなく、ごく日常的なこと
- > から好きなことをやればいい、ということですね」
- > 「そうです。なぜなら、どんな小さな一歩であれ、自分の情熱、ワクワクから行動を起こすと、それがより多くのワクワクや情熱につながる糸となり、さらに、その糸がどんどん太くなって、情熱が成長し拡大していくからです。
- > 多くの人たちは、『情熱にしたがって生きてください』『ワクワクにしたがって生きてください』
- > と言うと、何か大きなことをしなければいけないと誤解しています」

（『未来は、えらべる！』 バシヤール 本田健 著 VOICE  
P.41 より引用）

セミナーなどで「将来のビジョンを考えてみましょう」というお話しをしています。わたしがビジョンに思いを巡らせるのを勧める理由は、「未来に希望を見出すことで、今なにをすればいいかのヒントが見つかる」からです。そして、そこに至る道筋がイメージできると、気持ちが前向きになり、元気が湧く。その心身の状態がさらに自分に必要なものを引き寄せ始めるからです。

とは言え、なかなか思い描けない人も多いようです。そんなときは「**自分は、どの方向にそっていくと、幸せを感じながら生きていけるのか**」を考えてみる。そして、それを判断基準にして、**いま目の前の選択肢にフォーカス**することをお勧めします。

今、この瞬間も、いくつもの選択肢があります。たとえば交流会に誘われたときも「この会合に参加するか、しないか？」「そこで新しい人との縁を積極的につくるか、知り合いとの懇親だけにとどめるか？」というように。そのとき、惰性で“無意識に”決めてしまうことがあります。そこで“意識的に”決めて動いていくと、1日1日が充実していきます。

たとえばわたしは、「ビジョン実現化を応援することで、より多くの人々の幸せに貢献する」方向に動こうと決めています。ときにはそこから外れてしまい、軌道修正する日々ですが、わたしはこの方向に動いているとき、結果として幸せを感じられることに気づきました。あなたは、どんな方向にむかって動くとき、幸せを感じますか？その方向性にそって、意識的に目の前の選択肢を選んでいきましょう。