

## マインドセットの柱10

【振り返り】「3つの選択」フローチャート



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

「3つの選択」のワークはいかがでしたか？

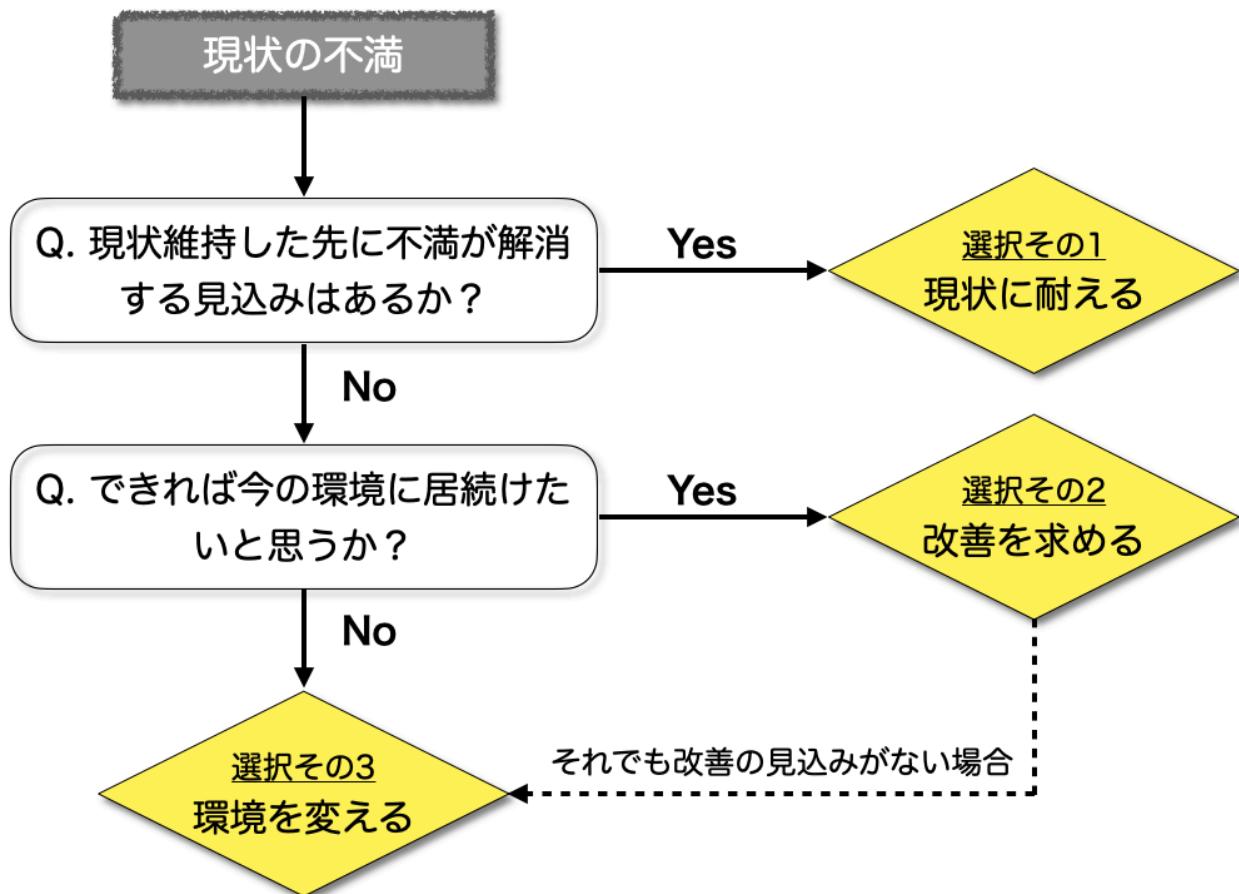
不満に対してどういうアクションが適切か  
少しでも見えてきましたか？

もちろんワークをやって終わり  
ではありません。

正しい選択が分かることは  
あくまでも解決へのスタートラインを  
切った段階に過ぎません。

今回の【振り返り】では  
大事なポイントをさらに深堀りして  
お伝えするので、最後まで見てくださいね。

まず、「3つの選択」フローチャートを  
次のページに再掲します。



ここからは順番に解説していきますね。

まず、選択その1 「現状に耐える」

「耐える」という言葉には  
大きく分けて2種類あります。

1つは「我慢」。

そしてもう1つは「辛抱」。

これらの違いは  
「目的があるかどうか？」です。

「我慢」というのは  
何の目的もなく  
消極的に耐えること。

得られるものは何もなく  
それどころかメンタルだけが消耗していき

同時に貴重な時間までムダに終わる  
最悪の選択肢といつてもいいでしょ。

一方、「辛抱」というのは  
何かしらの目的をもって  
積極的に耐えること。

耐えた後にメリットがあるので

その時間はムダになりません。

しっかりと意味を持った「耐える」  
それが「辛抱」なのです。

フローチャートの最初の質問

「現状維持した先に不満が解消する見込みがあるか？」

これは、現状のあなたが  
「耐える」という選択を取ったとき、

「我慢」となるか「辛抱」となるか  
を見分けるための質問でした。

例えば、

部署内で気の合わない人がいるという不満  
があったとき、

もう少しで部署異動となり

関わらなくて済む可能性が見えているなら

「耐える」ことは意味や目的を持った立派な「辛抱」となるわけです。

ただ、大半の不満において耐えることが解決に結びつくケースは極めて少ないはず。

そこで2つ目の質問

「できれば今の環境に居続けたいと思うか？」

職場の例で考えてみましょう。

「良い職場」の定義って人によってさまざまですよね。

仕事内容、待遇、有休の取りやすさ、残業の少なさ、人間関係、通勤時間、など…

そして「不満」というのは  
こういった項目のいずれかが  
満たされていない状態に生じる感情。

待遇は満足だけれど、  
残業が多すぎる

とか、

仕事内容は好きだけれど  
人間関係が最悪…

とかですね。

ここで大事なのは  
自分の意思（本音）をベースに考えること。

その結果が

「人間関係がネックだけど  
仕事内容は自分に向いているから  
できれば今の職場で続けてみたい」

であれば  
人間関係を改善するアクションを  
考えて行動におこすという手段が現実的。

一方で、

「今の職場の良いところは通勤時間くらいで  
やりたい仕事はここじゃできないし  
残業のせいで私生活はめちゃくちゃ…」

というのであれば  
その不満を今の環境で改善するより先に  
「環境を変える」という動きのほうが  
現実的となりますよね。

こういった具合に、

フローチャートに沿って  
不満を掘り下げていくことで

シンプルかつ合理的な解決手段の種が  
見えてきます。

これができるないと、最悪の場合、  
そもそも自分が幸せになれない場所で  
過ごす努力をしてしまう羽目になります。

常識や固定観念を一度外して  
自分の意思（本音）で選んだ選択肢なら  
失敗しても後悔することはありませんよ。

さて、ここまで  
3つの選択について詳しく解説しました。

フローチャートの答えが  
「現状に耐える」であった場合は、

状況を好転させるための  
戦略的な「耐える」を  
引き続き継続してください。

一方、  
「改善を求める」もしくは「環境を変える」

であった場合、  
そこからさらに具体的な  
アクションを見出す必要があります。

「どんな風にして改善すればいいか？」  
「今の自分に合った環境とは何か？」

こういった疑問に対する適切な答えを  
見出すための思考は

この先のセクションを進める中で  
身についてくるので安心してくださいね。

そして最後にもう1つ。

日常生活というのは  
想定外の出来事が日々  
形を変えて襲いかかってきます。

そんなときこそ  
ぜひ相談してください。

もちろん僕でもいいですし、  
身近に適切な人がいればその人でもOK。

人間なんてみんな未熟な生き物なので  
恥ずかしいことなんてありません。

僕もまだまだ未熟なので、  
毎日のように人を頼ってばかり。

でもそれでいいんです。

人を頼るというのは  
「あなたを信頼しています」  
という意思表示なんですよ。

言われて嫌な気持ちになる人は  
いないですからね(^^)

これも大事なマインドセット。  
ぜひ覚えておいてください(\*^○^\*)

さて、今まで  
「不要」な人間関係に着目してきました。

次回からは  
「必要」な人間関係にフォーカスします。

お楽しみに(^^)/