3 人生の基本方針を作る

Self Coaching ⑫
セルフ　コーチング

人生の基本方針を作ります。目的地が分かったら、次はそこまでの到達の仕方を考えてみましょう。「人生で大切な10の分野」に、ビジョンと中長期目標を設定しました。それぞれの分野のビジョンを実現するための基本方針を簡潔に示しましょう。人生全体がテーマになっていますから、それぞれの分野でビジョンを実現するために、何を選び、何を選ばないか、何をし、何をしないかという指針を明確にしていくとよいでしょう。

文章に続いて10の分野に関するそれぞれの基本的な指針を書きましょう。
（『Careerデザインブック』P.39）

- ◆「私の成長・能力開発の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、
- ◆「私の家族の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、
- ◆「私の人間関係の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、
- ◆「私の仕事・職業の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、
- ◆「私の職場の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、
- ◆「私の趣味・余暇活動の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、
- ◆「私の肉体的健康の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、

- ◆「私の精神的健康の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、
- ◆「私の財政的豊かさの分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、
- ◆「私の社会貢献活動の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、

◆ CASE ◆
ケース

コーチ：「人生で大切な10の分野」を参考に、いろいろなビジョンを分かち合っていただきました。それらのビジョンを統合すると、どのようなビジョンの声明文ができましたか。

森本：「私のビジョンは、上質な人生を生きる人々のネットワークが広がっていくことです」と宣言します。人々の笑顔が広がっていくイメージが湧いてきたんです。これは仕事でもプライベートな分野でも、とても大事にしたいことです。

田中：いいですね。私もそのネットワークのメンバーになりたくなりました。私の場合は、「私が作り出したいのは、自己実現のために努力する人々が支え合い、平和と幸福と豊かさを分かち合う家庭と組織と世界です」とまとめました。これ以上、短くならなくて。

コーチ：リーダーとしての宣言をしていただいた感じですね。さて、そこで人生で大切な10の分野で、ビジョンを実現するための基本的な方針、指針を明確にしましょう。まるで経営トップの戦略会議のようですね。

森本：人生を経営という観点から捉えるやり方にも少しずつ慣れてきました。では私が書いたものを読みますね。
「私の成長・能力開発の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、自己投資を惜しまず、学習テーマを決めて取り組むことです」
「私の家族の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、パートナーシップとコミュニケーションです。そして共有する夢を実現するために支え合うことです」

「私の人間関係の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、遊びと学びを共有することです」
「私の仕事・職業の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、自由な発想と、作品を世の中に出すことに責任を取ることです」
「私の職場の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、他の人々の才能を引き出すことによってオリジナルな作品を生み出すことです」
「私の趣味・余暇活動の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、見聞を広め、人生の豊かさを楽しむことです」
「私の肉体的健康の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、健全な食生活と規則正しい生活のリズムを維持することです」
「私の精神的健康の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、毎朝20分間の瞑想(めいそう)を続けることです」
「私の財政的豊かさの分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、バランスです。具体的には毎月収入の20％を貯蓄と投資に回し、日本円貯金、外貨預金、国債と株式投資（長期保有）を50：30：10：10の割合で維持することです」
「私の社会貢献活動の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、年収の１％を自然保護と医療関係ボランティアに寄付しつづけることです」

コーチ　10の基本方針が明確になりましたね。

田中　すごく具体的な内容もありますね。しっかりしているなあと感心して聞いていましたよ。年収の１％を寄付するって、なかなかできませんよね。財政面も妙に具体的ですね。

森本　ええ、寄付と貯蓄についてはこの会社に転職したときから実践しています。決めると実行しますね。ですから、実践してきていることについては具体的になりました。ここまで具体的に書かなくてもよいかなと思ったんですが。

コーチ　毎朝の瞑想も実践してきているのですね。

森本　それはやったりやらなかったりという生活でしたが、あらためて精神的な健康のために私が一番やっていきたいことだと感じたので、あえて方針の中に入れておきました。食事も玄米と雑穀を中心にした食生活が自分には合っていますし、健康的でもあるので方針としました。この基本的な方針に取り組む前は、正直なところ、個人の人生に基本方針までなくてもいいんじゃないかという印象を持ったんですが、やってみると自分の人生と生活の指針を明確にできたと感じています。ただ、一生の約束にしてしまうとルールで縛るみたいな感じになるので、私にとって大きな出来事、たとえば結婚するときとか仕事が変わるときとか、あるいは40歳の誕生日でもよいかもしれませんが、再度基本的な方針を見直そうと思っています。それまではこれで行こうと思います。

田中　では私の文章を読みますね。
「私の成長・能力開発の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、一流のプロフェッショナルであるために努力すること」
「私の家族の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、思いやりを持って、お互いの自己実現のために援助し合うこと」
「私の人間関係の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、相手を理解し、信頼のネットワークを築くこと」
「私の仕事・職業の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、顧客満足と難しい仕事にも果敢に挑戦すること」
「私の職場の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、誠実に人にかかわりチーム総合力を発揮させること」
「私の趣味・余暇活動の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、自然と親しむ機会を楽しむこと」
「私の肉体的健康の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、暴飲暴食を慎み、週に１回はフィットネスクラブで鍛えること」
「私の精神的健康の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、週末には完全休養を取ること」
「私の財政的豊かさの分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、仕事中に意識が取られるようなハイリスク・ハイリターンの投資はせず、堅実第一であること」
「私の社会貢献活動の分野で、ビジョンを実現するために私が大切にすることは、会社でのリサイクル活動と地元地域活動に取り組むこと」

コーチ　どのような感想ですか。

田中 何が優先されなければならないかを考えて書きました。私はこれを40歳代の基本方針として、見直さなければならないと思う出来事が起きるまでは、しっかりと守っていきたいと思います。まさに人生の経営戦略づくりになりました。この方針から見て、何を選んだらよいかを考えられるという気がします。

コーチ 私たちは日常生活の忙しさの中で、流されて生きているときが多いのですが、自分にとって本当に大切なことのためにスタンドする、つまり立場を明確にすることによって、流されない生き方を選択することができます。そして今回取り組んできた人生観づくり、具体的にはミッション、ビジョン、バリューズ、そして基本方針を明確にしたことで、自分の人生と生活に意味を与えたのです。これが深いレベルのモチベーションにつながるのではないでしょうか。

森本 ええ、安定的なモチベーションになるだろうなと思います。ただ、これを日々忘れないようにするというのは簡単ではなさそうですね。コーチは何か工夫しているのですか。

コーチ 私はスケジュール手帳の最初のページに書き込んでありますし、デスクにも貼ってあります。やはり目につくようにしないと見ることも忘れてしまいますからね。それから、これは仕事柄かもしれませんが、週間のスケジュールを確認する際には簡単に目を通しますね。そこから実行項目を考えるようにしています。正月にはしっかりと見直しをしてから、年間の目標と計画を作ります。予想もしない出来事や人との出会いがあって計画の変更をすることはよくありますが、ビジョンや方針を頻繁に変えているようでは根無し草になってしまいますよね。だから根っこの部分、言い換えれば人生の原点に戻るようにするのです。

森本 毎年のお正月の休日に見直しているんですね。

コーチ そうですね。でもほとんどは再確認になります。あなたが言っていたように、何らかの転機を迎えたときや、40歳になったらしっかりと見直すということはぜひやってみてください。価値観が変わることは稀ですが、その優先度が変わることはありますから、方針にも変更は出てくると思いますよ。

田中 近い将来にこのライフデザインを見直すことがあるにしても、「今というとき」に集中して生きることができると思います。

コラム

仕事や職業の選択や志向に影響を与える心理的プログラム（1）

コーチはクライアントの意識や振る舞いの傾向を観察して、クライアントのパーソナリティー（人格）の特徴や職業的な選択の志向を知ることで、クライアントとの関わり方に工夫をしたり、ときにはクライアントの仕事の方向を示唆したり、アドバイスを与えることもあります。「何に」「どのように」注意と関心が向けられるかという傾向は、人との関わり方だけではなく、仕事や職業の選択に関しても決定的な要因となることがあるのです。

心理学者カール・グスタフ・ユングの考えを基にして、ＮＬＰ（神経言語プログラミング）創始者のリチャード・バンドラーが中心になってまとめ、その後発展してきた「メタプログラム」を参考にして、７つの志向性の区分を確認してみましょう。

「メタプログラム」とは、無意識的な知覚のフィルターです。それらはパーソナリティーの決定要因となります。個人が持っている「メタプログラム」によって、「何に」「どのように」注意と関心を向けるのかが決定されます。

ユニット１ P.74で選んだ志向性を思い出しながら、読み進めてください。

1 行動傾向（外界への関わり方）:内向的なタイプVS外向的なタイプ

気持ち、嗜好（しこう）、心構えや振る舞いが内向きか外向きかの傾向。

質問

「自分自身を充電したいとき、あなたはひとりになりたいですか、それとも他の人たちと一緒にいたいですか？」

……ひとりになりたい人は、内向的なタイプです。人と一緒にいたい人は、外向的なタイプです。

◆内向的なタイプの傾向◆

・外的な世界の人間関係や出来事よりも、思考やアイデアなどの内的な世界を好む