

めましょう。原因がわかったところで、すぐにそれを取り除くことはできないからです。もしできるなら、そもそもスランプに陥る前に対処して、元の状態に戻っているはずですよ。

次に、スランプの状態を人に話すことです。ノートに書き出した今の状態を話してみるのです。開き直るといふより、もう少しオープンにするという感じです。心の浄化にもなり、話しているうちに思いがけないヒントを得られるかもしれません。

そしてもう一つは、とにかく動いてみることです。「動けば動くほどダメなんだ」などと言わずに、動いている中で「脱出できるんだ」と考えることです。ただし、やみくもに動くのではなく、動き方に工夫を加えることが必要ですよ。

同じ仕事でも少し違ったやり方をしてみる、あるいは違った攻め方をしてみるなど、動きを変えてみる必要があります。そして、その結果をまたノートに記録するのです。そうしている間にスランプを脱出できることが多く、その努力が次のスランプ脱出に活かされるのです。

3 マンネリ

マンネリは、仕事の種類や忙しさの程度に関係なく起きます。すなわち、単調な仕事だからマンネリになるというだけでなく、例えば芸術的な創作活動だってマンネリになることがあるのです。また、ひまだからマンネリになるわけではなく、忙しくてもマンネリ感を感じることがあります。

すなわち、マンネリ感とは基本的には「人間の側の問題」であることを示しているのです。もし、マンネリ感が仕事の種類に原因があり、その仕事の内容が今のままだとするならば、仕事を変えるしか方法はなくなります。マンネリ感とは「人間の側の問題」と捉え、解決の糸口を私たち自身の中に求めるほうが前向きだと言えるでしょう。

マンネリだ、という人の話を聞いてみると、ちょっとやってみて地味な仕事で飽きてしまった、というような内容が意外に多いのです。もちろん、やみくもに我慢すれば良いというものではありませんから、そのことをすべて否定はしません。しかし、やはり仕事への取り組み方の問題と捉えるべきでしょう。

マンネリから脱出するには、仕事の中に変化を作り出していくことです。

例えば、「どうしてこんなに忙しいのか」を考えてみるのも一つのきっかけになります。その結果、以前から引き継がれてきて、実際には必要でないことをやっていることがわかるかもしれません。そうなれば、その仕事をやめたり、方法を変えるなど、仕事の中に変化を作り出すことができます。つまり、仕事の側が変化すると、それに対応して人の側も変化を迫られるのです。そこにマンネリ脱出の鍵があります。

最初に、マンネリ感とは人間の側の問題と捉えるべきであると述べましたが、現実には仕事の側にその要因がある場合も少なくありません。しかし、最初から「こんな仕事だからマンネリになる」と言っているのは、あなたの主体性がなくなります。

まず、自分自身の仕事への取り組み方の問題と捉え、仕事の側に変化を生み出すことです。そして、それに対応してあなたの仕事の仕方を変えるのです。人間の側の問題と仕事の側の問題との間を行き来することによって、マンネリ感から脱皮するのです。

“ダメ意識”“スランプ”“マンネリ”は、その程度は別として、今後も付きあっていかなければならないものです。一時的であっても、“ダメ意識”“スランプ”“マンネリ”は、あなたのモチベーションを下げる要因になります。だからこそ、上手に付きあっていくことが必要なのです。

そのためのポイントは、上記3点の中で述べました。これに付け加えるとしたら、これら3つはすべて、その時々心の作用であるということです。そうである以上、それぞれを明るく受け止め、オープンマインドでその克服に取り組むことが大事です。