

久瑠あさ美の  
奇跡のビジョン

くる・あさみ

トップアスリートや経営者、ビジネス  
パーソン向けに、個人メンタルトレ  
ニングを行う傍ら、リーダー研修や講  
演会など、活動は多岐にわたる http://  
fmental.net

# “気持ち”ひとつで 未来が動く



**その頑張りは  
本当に意味が  
あるのだろうか**

以前、とある方から、メンタルトレーニングの場で、「会社で、いくら一生懸命頑張っても、なかなか認めてもらえない」という相談を受けたことがあります。その方を仮にAさんとしませんが、彼は「自分としては、会社内でやれるだけのことをやっているつもりだが、なかなか昇進できない。誰よりも頑

張ってきたはずなのに……」と、おっしゃっていました。

今月から3回にわたって、Aさんのような「一生懸命に頑張る」という行為に潜む、無自覚な危険性について、考えていきたいと思えます。

会社の中でのAさんとはというと、誰よりも出勤は早く、得意先をきちんと律儀にと回り、仕事面においても、非常に丁寧です。彼の机の上は、常に整理整頓されており、資料だつてすぐに出てきます。社外の人たちからは「彼はよくやっている」という、

## 一生懸命ガンバるが持つ危険な落とし穴とは？

前向きな評価を受けることも多いそうです。

実際に面談している時のAさんの印象も、人の目をしっかりと見据え、力強い声を発し、力強く情熱的な印象を受けました。

しかし、話を聞きながら、「このままでは、Aさんが昇進することはないだろう」と、私は感じました。面談を通じて感じたのは、「自分に一生懸命」ということでした。

果たして、「一生懸命に頑張る」ことが、仕事の目標なのでしょうか。そうではありません。

ビジネスにおいて重要視されるのは**一生懸命な頑張り**ではなくて**結果を出すこと**。

ともすれば、一生懸命な人というのには、目の前の壁を乗り越えようと、ただがむしゃらに頑張ってしまうがちです。

そんなタイプの人は、いつしか、そんな自分に満足するようになってしまいがちです。頑張りの目的が、「目の前の壁を乗り越えるため」というよりも、む



**そのダッシュ、周りが冷静に見える？**

「猪突猛進」とは、あまり良い意味合いで使われる言葉ではない。冷静さを欠いた頑張りとは、物事を解決する力を持たないのだ

しろ「人に認められるため」にすり替わってしまうのです。

もともとは、結果を出すための頑張りだったはずが、ひとつたび一生懸命頑張っている自分に満足してしまうと、壁を乗り越える手前で息切れしてしまふ、ということに陥るのです。

結局、Aさんの頑張りとは、仕事の結果を出すことには向かっていませんでした。彼も気づかないうちに、周囲の人に対して自分の頑張りをアピールすることが、仕事の目標となってしまうのでした。

ゴルファーに例えると……

**不調時ほど  
ポジティブに**

スランプに陥った人がひたすら練習している光景を、たまに目にします。不調時になると「不安を打ち消すための反復練習」をしてしまいがちですが、これがネガティブイメージを強めてしまい、これまでの良かった感覚を鈍らせてしまうのです。調子が悪いからといって体を壊すほどにたくさん球を打つても意味はありません。良いスウィングはイメージから始まります。普段から良いイメージを持ち、練習場では「同じ動きを覚える」ための確認作業をする。そつ心がけることで、陥りがちな負のスパイラルから脱出できるのです。

**自分の目標を  
冷静に俯瞰すれば  
結果への道筋は  
おのずと見えてくる**

**未来が  
動く** 今月の  
ひとこと