

Business Assignments from Constructive Living

David K. Reynolds, Ph.D.

ビジネス・アサイメント

—仕事場での問題/悩みを建設的に解決—

CLインストラクターや私は、ときに仕事上の問題を抱える人の相談を受けます。その際、はじめからCL法則の詳細は話さず、次の事例のように大まかな説明をして実践課題を出します。

—職場で自分の能力が評価されないと悩む社員—

相談を受けたこの生徒さんは、職場で自分の努力が正当に評価されないと気に病み、結果として自分の仕事が危ういのではと心配しています。さらに問題を悪化させて、仕事の能率を下げていくにちがいないと思っています。相談者のうんざりするほど長い不満を聞いた後で、経験ベースのCL課題を出します。

1、自分を雇って、仕事を教えてくれた人たちをリストアップし、現在ある仕事に精を出すことです。

もしこの課題が生徒さんに合っていたらリストに上がった人たちに感謝を表現するはずですが、さらに、懸命な努力をどれほど他の人たちに認めてもらいたい、仕事を高く評価してもらいたいかを望んでいるので、不安や心配は自然に起こる、当然だと伝えます。

生徒さんは以上の話を聞いて驚きます。精神療法とか他の化学的な治療で自分の心配を消してくれると期待していた筈です。そして多分、他の人たちを自分の仕事に対して感謝させると予想しました。生徒には二つの誤解があります。

誤解1. 一部の感情は有害なだけで、建設的な行動を起こす前に、コントロールされなくてはならない。

例えば、飛ぶのが怖いとしたら、なんらかの精神療法が、恐怖心を克服させて飛べるようになることを期待するでしょう。私は飛行機恐怖症ですが、しょっちゅう（1年に2回30年間日講演や講義のために日本までと他の場所に）飛びます。恐怖が飛ぶのを阻止するわけではありません：航空券を買わないと飛べません。

不安は人にいろいろ情報を与えます；無視してはなりません、不安の上に行動の基盤を置くための唯一の情報ではありません。成功したい願望がより大きいと、その分失敗への心配は大きくなります。試験の前に不安を感じない学生は合格への関心が低いでしょう。

ここでのCL法則は、「感情はコントロールできず、コントロールできる行動をしながら、受け入れる」です。生徒さんは、自分ができる仕事に最善の努力をそそぎながら、不安を感じるままでもいいと伝えられます。不安な感情と闘うと、さらに多くの問題を抱えることになるでしょう。感情を自然現象として受け入れ始めると、仕事をうまくする行動のほうに注意が向くようになり、感情はそれほど厄介でなくなります。

誤解2. 独力で立身し、自分の努力（今は社内の人に認められていない）のせいで成功した

CL内観の法則は、一生涯、他の人から支援を受けていることに気づいて、感謝するよう求めます。人はそのような支援は当然と考える傾向があります。だれもが少なくとも生まれる前から母親から栄養をとり、誰かがおしめを換えて、食べさせてくれ、話す言葉を教えてもらった支援を受けて大きくなりました。成人してからも仕事を与えてくれ、誰かが仕事のやり方を教えてくれました。コンピュータや携帯電話、車のセフティバッグや空港の管制塔などを発明してくれた人たちがいます。成人になっても、当然与えられるべきと、食事を準備したり食費を出した人に感謝することなく食事をとりそうです。自分の落ち度や失敗は親のせいと親を責めることを学んだかもしれません。成功は自分の手柄とし、失敗は他の人の落ち度と信じるのはなんと都合の良いことか！

親や教師、仕事仲間への感謝だけでは不十分です。感謝は感情ですからコントロールできません。再び刺激されないと、感情は長い間に薄れていくでしょう。私は人々にほとんど気づかれず、感謝されない**事実**について書いています。

CL内観の法則を知る課題と感謝する課題は、不安に向かう注意を周りの他の人たちに向けさせます。不安や心配、その他の苦痛に注意を集中することが問題なのです。苦痛に焦点を合わせて向かうほど苦悩はさらに厄介になります。建設的な行動でだいたいの目的への達成に焦点をあてると、人生でのコントロール可能な方向に注意が向き、感情は適切な見方になっていきます。

—先行きへの不安を抱える経営者—

今は不況の時期なのでこの経営者はすべての企画結果を憂慮しています。もちろん、心配するのはとても素晴らしいことです。行動の結果はまったくコントロールできません。自分の力で直接国際ビジネスの経済変動をコントロールできません。この経営者は自分のビジネス界で「成功」を再定義する必要があります。コントロールできない成功結果に頼り重きを置くなら、この人は頻繁に不安に直面します。日本の精神科医、森田は「努力即幸福」と名言を残しています。努力が幸運を導くと言っているのではありません。私たちは皆、時々どんなに努力をプロジェクトにつき込んでも結果が必ずしも努力に値するとは限らないと知っています。森田は、目的ある仕事に向かう良い行動の努力に無我夢中になって自己を失うことに何かがあると言っています。この経営者は成功の定義をもっと自分のコントロール可能な分野（プロジェクトにそそぐ努力）に置き換える強みを習得する必要があります。

どう不安なのかと感情について尋ねなかったことに気づいてください。「あなたはそれでどんな気分がしますか？」は精神療法医が最もよくする質問です。このような質問はコントロールできない感情に患者の注意を向けさせます。CLでは生徒の目的が何か、その目的に関してする必要があることの方に焦点を合わせます。現在のプロジェクトとこれからのプロジェクトの細部に注意が向かうよう、仕事場に詳細な注意を払う課題を与えます。周囲に注意を向けると、必要な行動へののがかりとして役立つでしょう。社内に問題が起こると経営者は具体的にできる解決策を探さずです。問題に関する感情について詳細を吟味する余計な時間はありません。解決を可能にする行動が次にする必要なことについての情報を与えるでしょう。考えたり、計画を立てることはもちろん、役立ちますが、行動に移されときに、精神的努力には最も効果的です。行動のない計画だけで座ったままの人たちは、現実からの結果情報が手に入りません。事実は直接考えには答えません。

おわかりのように、ビジネスに関するこの取り組みは常識とも言えます。仕事や日常生活で、自分の経験に照らし合わせて簡単に確かめられます。また、ビジネスへの取り組みが日常生活にも合うのではないかとCLの見方で考えるでしょう。



 [目次へ戻る](#)