

column

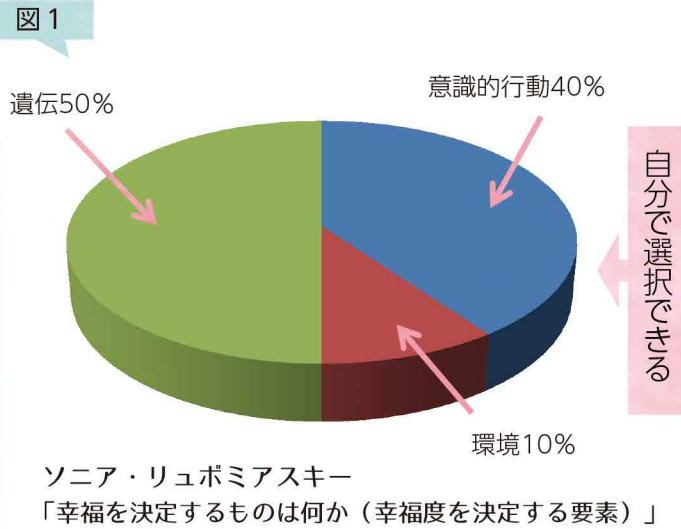
# 人生は、選択の連続、何を選択するか



私は、働く人と会社組織をサポートするコンサルタントをしています。これまで多くの人に出会い、仕事や暮らしについて話を聞かせてもらいました。これは私自身の仕事や暮らしをアップグレードさせ、幸福度を高めるのに役立っています。一番の学びは、人生を豊かに幸せにするのに大切なのは「意識」だということです。

この「意識」について興味深い研究があるので紹介します。ポジティブ心理学という分野の第一人者であるカリフォルニア大学のソニア・リュボミアスキー教授の研究があります。幸福を決定する3要素です。(図1)

幸福を構成する要素の3つとして「遺伝子」「環境」「意識的な行動」が挙げられています。そして、この図の意味することは、自分を幸せにする唯一の方法は、「意識的な行動」であるということです。この「意識的な行動」を実践するために、私



自身が行った方法について今回はお伝えしたいと思います。

### ○意識的な行動

「意識的な行動」とは、「①気づき」と「②切り替え」と「③継続」です。自分の望む人生(暮らし方や働き方)について「気づき」目指します。一方で仕事や日常生活でブレたり、

思わぬ邪魔が入り気持ちや気分が下が

がることもあります。そこで下がった状態をそのままにするのではなく、サクッと気持ちの「切り替え」を行います。それからまた自分の望む人生(暮らし方や働き方)を目指す(「継続」する)のです。言葉にすると簡単ですが、継続するためにある程度の努力が必要です。

幸福度の高い人は、物事に対しての「意識」の向け方に特徴があります。一般的に人は意識を「他人や周囲で起こったこと」にフォーカスしがちです。例えば「なんで○○してくれないの」「○○したらどう思われる?」「この会社、何でこうなの」「あの人さ○○すればいいのに…」などと、時間とエネルギーを変えられない自分以外の外側に向けがちです。

一方、幸福度の高い人は意識を常に自分に向けています。「私は○○したい」「今日の仕事の目標は○○しよう」「○○すると楽しい」「私はこう思う」「○○は苦手だ」と、時間とエネルギーを自分に向き合うことに注いでいます。

### ○思考パターンのトレーニング

人生は有限です。その限られた時間とエネルギーを何に使うか。自分の仕事や暮らしをアップグレードさせるために使うのか?それとも他人や周囲で起こった事にフォーカスするのに使うのか?どちらも思考パターン・癖ですので、トレーニングで修正可能です。私自身、それを修正することができました。気を抜くとまた元に戻ろうとします。気づいては繰り返す日々です。

このトレーニングを行う際にとっても役立つ

リリースがあります。「ジャッジしない」です。私  
が仕事の依頼を受ける際は、相手先の人や企業は  
トラブルなどを抱え、とても困った状態です。そ  
の時に自分の価値観や一面的な視点でジャッジせ  
ず、フラットな状態でサポートしたいと思ってい  
ます。

この「ジャッジしない」というフレーズは、私  
の仕事だけでなく日常で意識を外や他人に向ける  
のを避け、自分に集中することを可能にしたので  
とてもお勧めです。慣れるまでは呪文の様に頭  
中で唱え続けましょう。そのうち、外側に視点が  
行き「ジャッジ」しようとする自分に「気づく」  
ことができるようになります。

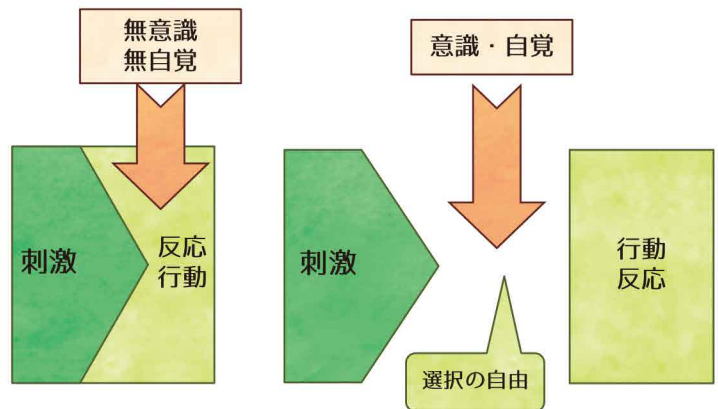
○無意識に「気づき」切り替える

日々様々な場面で無意識・無自覚に外側に意識  
が向こうとする自分に「気づき」、意識的に「切  
り替え」ることで、自分に集中し取り組むことを  
可能にします。また自分の無意識に気づくだけで  
なく多様な価値観を学ぶことができ、世界を広げ  
ることができます。

人生は、日々選択です。この日々の積み重ねが  
人生を構築していきます。無自覚・無意識にただ  
反応していたパターンを脱して、意識的に選択し  
行動することは、自分の人生に対して責任を持つ  
ことにもなります。ポジティブな面にフォーカス  
し、意識的な行動をすることで自分を幸福に導く  
ことができます。(図2)



図2



プロフィール

おもしろ あさの  
大城 朝野氏

生きがい、働きがい、経営研究所ハタワークス 代表 組織開発&メンタルヘルスコンサルタント「沖縄版メンタルヘルス」を標榜し、平成24年、生きがい、働きがい、経営研究所「ハタワークス」設立する。組織開発・キャリア開発コンサルティング、メンタルヘルスコンサルティングを行う。最新の心理学的手法を基に『働きがい』のある職場環境づくりを通し、働く個人には『生きがい、働きがい』を、企業・組織には『生産性向上』に寄与するために個人と組織にアプローチする。

【所属】

沖縄県社会保険労務士会、日本トランスパーソナル学会、メンタルウェルネス協会、日本産業カウンセラー協会、プロセスワーク研究会、教育カウンセラー協会、沖縄解決志向アプローチ研究会

【資格等】

国家資格：社会保険労務士、キャリアコンサルタント  
民間資格：シニア産業カウンセラー（日本産業カウンセラー協会）、認定ハラスメント防止コンサルタント（21世紀職業財団）メンタルウェルネストレーニングインストラクター（MW T協会）キャリアシフトチェンジインストラクター（中央職業能力開発協会）



コロナ禍で世の中が大きく変化している状況は、今回お話ししたトレーニングを行うのにとっても良いチャンスです。それは自分軸を確立し、自己肯定感を構築することを可能にします。今だからこそシンブルに自分軸で仕事や暮らしをアップデートさせ、心地よい自分づくりをお勧めします。

