

## ワクワク働くために必要なこと

「ワクワク感のある素晴らしい組織に、イキイキとした人材が集い、そこから提供されるサービスがお客様のニコニコ（満足）を生む。その結果として、目に見える資産である『金融資産』や『物的資産』が増える」。――実践ワクワク経営研究会では、その思いやノウハウを披露し、共有し合っていく。この7月14日に開催した第7回目の研究会では、エグゼクティブ・コーチの和氣香子氏を講師に迎え、「ワクワク働くために必要なこと」をテーマに語ってもらった。



和氣香子  
エグゼクティブ・コーチ

まずは私がコーチングの世界に入るまでの経緯をお話ししたいと思います。私は東京大学に在学していた頃から女優を志し、卒業後は女優としていろいろな仕事をさせていただいたのですが、自分が想定していたようなスピードでステップアップできず、そのもどかしさに悩むようになりました。そしてある日、女優業を辞めることを決意し、以前、海外暮らしに憧れていたことを思い出し、ニューヨーク大学のビジネススクールに留学したのでした。

帰国後は先輩や知人の誘いで、さまざまな大手企業で働く機会を得ました。しかし、どの会社でも真の意味でのワクワクを感じる事ができずにいたように思います。たとえば、最後の勤務先だったアジア投資銀行では7年ほど働きましたが、中間管理職として働いていた時期がリマン・ショック後で思うよう

に成果をあげることができず、悶々としていました。また、ちょうど同じ頃から自分のライフワークとなるような仕事に就きたいという思いを抱くようになっていました。

そんな状況にあつて、私は環境ではなく、自分を変える必要があると思ひ立ち、カウンセリングやコーチングなどを積極的に受けてみることにしました。すると、コーチングとの相性が非常によく、さらにコーチングを受け続けているうちに、自分のような悩みを持つている人の役に立ちたいと思うようになっていきました。こうして自分でもコーチングの勉強をはじめ、コーチングをライフワークにすることを決めたのです。

あらためて、自分が社会人になつてからの人生を振り返ってみて思うのは、自分が本当にやりたいことではなかったから、転職を繰り返したのではないか

ということでした。自分が本当にやりたいことが何なのかを考えず、ただ周囲の話に乗っけていくことをやってきた結果、時間が経つにつれて心身のバランスをくずし、耐えきれなくなつていたように思えるのです。

では、こうした経験を経て私が学んだのは何か。それは「自分軸」を持つことの大切さです。まず自分軸とは何かということから説明します。自分軸とは自分がどうありたいか、どうなりたいかということを意味します。これに対して他人軸とは他人がこういふからやる、こう見られるからやるといった具合に他人の価値観に合わせることです。ここで注意しないといけないのは、自分はこうあるべきと規定するのは、むしろ理性や常識にとらわれていることであり、自分軸と混同してはいけないという事です。そうではなく、ありのままの自分の心を感じ取る

ことが肝心なのです。現に私の場合、コーチングという手法に出会うまではまさに他人軸で仕事をしていたのですが、自分軸に切り替えることでラクになりましたし、ワクワクしながら仕事に取り組むことができるようになりました。

ただ、急に自分軸を見つけるのは難しいと思う方もいるかもしれませんが、漠然としたイメージでもいいから、ワクワクしている自分、楽しそうな自分の姿を想像し、時間をかけてゆつくりと具体的なイメージをつくってあげてほしいと思います。すると、それがしだいに夢や目標という形になってくるので、今度はその実現に向けて少しずつ歩きはじめればいいのです。

とはいえ、実生活ではいろいろな困難がありますし、いかに楽しい仕事でもときには思うように進まないことがあります。そ

んなときは自分が大変だったけれど乗り越えることができた体験を思い出してみてください。あのときはあんなに大変だったのに、乗り越えることができた。そう思うことができれば、いま直面している困難にも立ち向かつていけるはずですよ。また、常日頃から小さな目標を立てておくのも効果的です。

小さな目標をひとつずつ達成していくことで自己肯定感を高め、さらに自分のなかでPDCAサイクルを回していくようにすれば、自身の成長をしっかりと感じる事ができ、モチベーションを維持することができると思います。

「わきまきよつこ」

栃木県生まれ。東京大学経済学部卒業。在学中から女優業に従事し、CM・舞台・映画に出演。その後、二工科大学でMBAを取得し、ビジネスの世界へ。ソフトバンク、日本コカコーラなどで勤務した後、主に経営者を対象としたエグゼクティブ・コーチとして独立。著書に「人の気持ちが変わる人、わからない人」アドラー流8つの感情整理術」など。