

2009年 1月度 定例勉強会 レポート

2009年1月17日(土)に熊本市現代美術館・会議室にて今村ゆかさんを講師としてお迎えし『タイムマネジメント』をタイトルに、本年第一回の日本コーチ協会・熊本支部定例勉強会を開催しました。

参加者は34名。30名が定員の会議室にいっぱいの人で大盛況となりました。皆さん年頭にふさわしいテーマの勉強会に、わくわくした様子で開始を待っています。

今村さんは、某銀行にて企画・広報を担当する傍ら、接遇マナーインストラクターとして社内外の社員研修等で活躍。H16年に退社後は人材育成・接遇コンサルタント事務所ファイアースポットに所属され、県内の企業等にビジネスマナー他各種研修を提供する一方で、個人としてパーソナルコーチとしても活躍されています。



そんな今村さんの自己紹介から始まった勉強会は、アイスブレイク代わりに参加者同士の自己紹介へと移ります。できるだけ今までお話したことのない方同士でペアを組んで頂き、お名前、職業、今回この勉強会に参加したきっかけ、そして私にとって時間とは？ということについて、お互いでお話して頂きます。

なんだか皆さんほぼ初対面同士とは思えないくらい、お互いお話が弾んでいる様子で、しっかりアイスブレイクできた感じです。

今回は、コーチングの勉強会が初めてと言う方もおられるということで、簡単にコーチングについての説明がありました。『答えはクライアントが持っている』このスタンスが大事だと強調されていました。きっと今回の勉強会もそんな感じで参加者それぞれが持っている答えを引き出す研修になるのだろうなと思いました。

その後、今回のテーマである『タイムマネジメント』について、日野原重明先生のお話を引用され、次のようにお話しされました。

時間を使うことは、生命を使うこと。タイムマネジメントは、単なる時間管理ではなく、自分の生き方を管理することである...と。

「生き方」を管理すること..そう聞いて、時間に管理されるのではなくて、自らの人生をより良いものにするために、自ら主体的に管理することが大事なんだなと感じました。
最初のワークのテーマは「**タイムマネジメントがうまくいかない時の状況や、原因について**」です。

まず、今村さんご自身の事例を次のように挙げられました。

- 体調が悪いとき
- 頭の中が整理できていないとき
- 気がかりなことがあるとき



その後、参加者がペアになって上記テーマについて交互にお話します。これまた、皆さんあちこちで打ち解けた様子で、お話しされています。時間になっても、なかなか収束しないくらいでした。

ワーク終了後には次のようなシェアがありました。

- 何をいつまでにどうやるかの詳しいスケジュールが組めていないとき。やってる途中で別の依頼等入ると、自分でコントロールできず、ストレスを感じてしまう。
- 突然にリストラや休業を言い渡されたとき。自分自身の心のバランスが崩れてしまう。
- 仕事にしろ、プライベートにしろ、気が進まないことや、きれいなことは先送りにしたい。させられているとか、やらなくちゃ...という意識があるとき。
- やりたいことや好きなことだけやるとか、楽な方に逃げてしまう。

皆さんのシェアを頂いたあと、今村さんご自身の経験を次のように語られました。

「昨年末忙しく、毎年飾っていたクリスマスツリーも今年は飾れないなと思っていました。たまたま大学時代の友人達と会う機会があり、集まったあと何だかエネルギーが高まって、その日のうちにツリーも飾り付けてしまいました。そこで気付いたのは、**時間があるかないかではなく、やる気があるかどうかの問題だ**ということです。」

次のワークは先ほどと逆で「**タイムマネジメントがうまくいっているときの状態について**」です。

今回もまず、今村さんご自身や知人の方の事例を挙げられました。

- 家事をやる時、やり終える時間を設定してキッチンタイマーで管理しながらやると、リズムが出てきて、エネルギーが上がる。
- ホワイトボードにやることリストを書いて、やり終えたことを消していくと爽快感があってモチベーションが上がる。
- マイブームは昔の音楽を聴くことです。そうするとその当時のエネルギーがよみがえる。

今度は先ほどとはペアを変えてのペアワークです。ペアが変わっても、皆さんのエネルギーの高さは変わりません。

そして終了後には次のようなシェアを頂きました。

- 音楽を聴くこと。iPod を忘れるとテンションが下がってしまうくらい。
- 切羽詰ると(追い込まれると)やるしかない。
- 覚悟を決めて、他のことは捨てる気持ちで取り組む。
- 体調の良し悪しに影響される。自分のリズムに合わせる。
- 自分だけのためだと乗らない。人が訪ねてきたりすると部屋の片付けでもさばける。本当は自分のことだけでもマネジメントできないといけないと思い、自分を責めてしまう。もっと開き直って、やったことを人に見せたり、聞いてもらったりすると良いかもしれない。



⇒ **自分のエネルギーをうまく上げる方向に持っていくとうまくいく**

その後今村さんのクライアントさんの事例を紹介されました。

その方は学会で発表する資料の準備をしなければならないのに、休みの日はついついダラダラと過ごしてしまっていたとのこと。

今村さんはその方とのコーチングセッションの際、こう聞かれたそうです。「〇〇さんにとって学会での発表はどういう意味を持つのですか？」すると、そのクライアントさんは、その発表はやっぱり自分が心から「やりたい」ことなのだと気付かれたそうです。

いつの間にか「やりたい」ことが「片付けないといけない」ことにすり替わってしまっていたんですね。

その後のコーチングを通して、自分なりにモチベーションを上げる方法を考えてもらい、過去に褒めてもらったレポートのことを思い出したり、モチベーションが上がるような本を読んだり取

り組まれたそうです。

その結果、休みの日はダラダラと過ごすのではなく、自分が本当に好きなことを時間を決めてやるようになり、レポートについても自分が集中できる日、時間を決めて取り組まれるようになったとのこと。

まさに、コーチングが機能した良い事例ですね。

そして、最後のワークのテーマは「今年是非やりたいこと、そしてそれを実行するために、どうエネルギーを上げていくかについて」です。

今回もまた、今村さんご自身の例をお話されました。

今村さんはご自身のお仕事を責任以って全うするためには、自身が健康であることがまず大事だと、以前から行こう、行こうと思っていて行けていなかった健康診断に行ったらこられたそうです。そして、その際には忙しさを言い訳とできないよう、とにかくまず予約を入れてしまったそうです。おまけに、その健康診断が終わったあとには、直ぐに次の別の検査の予約も入れてしまったとのこと。

健康診断も、受けなくて済むものならあまり受けたくはないものですよ。でも、職業人として、プロフェッショナルとしての自分を考えたとき、それでは自分の責任を果たしていないと思われて、敢えて自分を追い込んでいかれたのだと思います。素晴らしいですね！

参加者の皆さんからは、このワークを通して以下のようなシェアを頂きました。

- それをやったときのことを具体的にイメージし、ビジュアル化すると良い。
- 誰かにそれをやることを話して、巻き込んでいくと良い。ここまで出来たら...と自分へのご褒美を考えておく。家族に話しておいたりすると、それが出来たときに承認ももらえるかも知れない。
- 遠くに住む友人に会いにいきたいと思っている。そのことを常に意識できるようにしておく現実できそう。
- 昨年の知人からのクリスマスカードのメッセージがいつになく短く、何かあったのでは..と気がかり。一度会いにいきたい。
自分がやるべきことと、やりたいことを両立させるために毎日時間をマネジメントする時間を作るとか、無意識に動けるトレーニングが必要。とにかく基本が大事。

皆さんそれぞれに今年やりたいことがあり、この勉強会に参加したこと自体で、そこに向けてのエネルギーが高まっている...皆さんの話を聞いていてそう思いました。

そして最後に、今村さんが「時間銀行」という文章を朗読されました。これは元々数年前にチェーンメールとして流布されたものですが、素晴らしい、意味深い文章としてあちこちで引用されているものです。以下にその全文を記します。

～ 時間銀行 ～

次のような銀行があると、考えてみましょう。

その銀行は、毎朝あなたの口座へ 86,400ドルを振り込んでくれます。

同時に、その口座の残高は毎日ゼロになります。

つまり、86,400ドルの中で、あなたがその日に使い切らなかった金額はすべて消されてしまいます。

あなただったらどうしますか。

もちろん、毎日 86400ドル全額を引き出しますよね。

僕たちは一人一人が同じような銀行を持っています。

それは時間です。

毎朝、あなたに 86,400 秒が与えられます。

毎晩、あなたが上手く使い切らなかった時間は消されてしまいます。

それは、翌日に繰り越されません。

それは貸し越しできません。

毎日、あなたの為に新しい口座が開かれます。

そして、毎晩、その日の残りは消されてしまいます。

もし、あなたがその日の預金を全て使い切らなければ、あなたはそれを失ったことになります。

過去にさかのぼることはできません。

あなたは今日与えられた預金のなかから今を生きないといけません。

だから、与えられた時間に最大限の投資をしましょう。

そして、そこから健康、幸せ、成功のために最大の物を引き出しましょう。

時計の針は走り続けてます。今日という日に最大限の物を作り出しましょう。

1年の価値を理解するには、落第した学生に聞いてみるといいでしょう。



1ヶ月の価値を理解するには、未熟児を産んだ母親に聞いてみるといいでしょう。

1週間の価値を理解するには、週間新聞の編集者に聞いてみるといいでしょう。

1時間の価値を理解するには、待ち合わせをしている恋人たちに聞いてみるといいでしょう。

1分の価値を理解するには、電車をちょうど乗り過ごした人に聞いてみるといいでしょう。

1秒の価値を理解するには、たった今、事故を避けることができた人に聞いてみるといいでしょう。

10分の1秒の価値を理解するためには、オリンピックで銀メダルに終わってしまった人に聞いてみるといいでしょう。

だから、あなたの持っている一瞬一瞬を大切にしましょう。

そして、あなたはその時を誰か特別な人と過ごしているのだから、十分に大切にしましょう。

その人は、あなたの時間を使うのに十分ふさわしい人でしょうから。

そして、時は誰も待ってくれないことを覚えましょう。昨日は、もう過ぎ去ってしまいました。

明日は、まだわからないのです。

今日は与えられるものです。

だから、英語では今をプレゼント**(=present)と言います。**

所感)

今村さんは素敵な笑顔で、参加者の皆さん一人一人に語りかけるような、落ち着いた語り口で、とても心地良い時間が流れていました。まさに年初に相応しいテーマで、勉強会終了時には皆さんのエネルギーが十分満ちていたように思います。ありがとうございました。

文責:日本コーチ協会・熊本支部 知識 茂雄