**「成果を創り出す方法」＃４**

４．知る２

　成果を創り出す方法、４つ目“知る”では、他者を知ることについて書かせていただきました。“知る”には、他者を知るということと、自分を知ることの二つがあります。“知る２”では、自分を知ることについて触れてまいります。

自分自身を知ることが大切であるということは、納得しているけど、行動に移していないという人が多いと思います。勘違いされている方も多いかも知れません。

　自分は、「こんな人なんだ」などといった、性格や考え方などを決めつけるような「知る」をイメージしているかも知れません。

成果を創り出す方法として、「自分を知る」ということは、

日々の生活の中のあらゆる場面、その時々で、「自分の気持ち」や「自分の考え」「自分自身の内心で起こっていること」をよく知る力を指します。

　例えば、仕事などで、いつもは冷静に振る舞える自分が、ある時、同僚とのちょっとした行き違いが元で、自分でも訳もわからず急に苛立ち、怒りを表に出してしまう。

そんな時に、私たちは、すぐに、それを「失敗」「まずい」「恥ずかしい」「自分らしくない」などと、自分を責め、言い訳を言い、誰かのせいにする。など、一気に落胆してしまうことがあります。

そして、何度も、何度も、思い出しては反芻し、後悔する時間を過ごしてしまうのです。　　　　　　　そんな時の対応の一つです。

ちょっとだけ気持ちを踏ん張って、その出来事について振り返り、その時の自分が取った態度や発言、内心で起きていたことについて、じっくりと自分自身と対話をする時間をつくるのです。

「あの時、自分の中では、何が起きたのか？」

「あの状況で自分が考えていたことはどんな事だったのか？」

「あの場面で、自分を苛立たせたのは、いったい、なんだったのか？」「この出来事から、自分にとって学べる事ってどんな事だろうか？」

自分自身としっかりと向き合い、問いを投げかけ、対話をする事が、自分を知る術です。

自分が感じていること、心の奥底で考えていることを、思いっきり自由に、そして、安全に話せる、そんな、自分自身の「話し相手」に、あなた自身がなってあげるのです。

その時、あなたは、「良いか悪いか」とか「それは正しいのか、間違っているのか」などと言った、短絡的な判断や批判をせずに、

ただ、自分自身の話し相手になるのです。その時間を設けることで、自分自身をほんの少し立ち止まらせ、あなたがあなたの心の内を知るための時間にするのです。

　このような、自分自身との対話能力を高める事が、あなたが身につけるべき２つ目の「知る」なのです。

繰り返しますが、決して、自分の事を決めつけてはいけません。

固定観念で自分自身を見る事は、ある意味、成果を創り出す事を最も妨げる行為なのです。自分との対話を疎かにすると、私たちの人生で、少々困った事態を招きやすくなってしまいます。

自己対話不足からの自己理解の欠乏は、副作用をつくり出します。それは、他の人の目がやたら気になる日常を引き起こし、

「人からどう思われているか？」

「そもそも、私は、周りの人から好かれているのか？それとも、嫌われているのか？」

周りの目を必要以上に気にしてしまうことになります。

なぜなら、自己対話が不足することで、「自分の本当の思い」

「本来どうしたいのか？」そして「どんな自分になる事を目指すのか？！」などと言った、自分の信念や意志、さらには、自分が実現したい自分自身のイメージそのものを見失いがちになってしまうからなのです。そうすると、何をするにしても自身が持てなくなり、気力も勇気もなかなか湧いて来ず、夢や目標が明確になればなるほど、逆に、モヤモヤして息苦しさを感じることになってしまいます。さてさて、では、どうすれば、自分自身を知る術を手に入れ、それを磨き続ける事が出来るのでしょうか？

そのヒントは・・・

少なくとも、１日に一回は「立ち止まる時間」を作ることです。

出来れば、１日の終わり、寝る前にでも、

一人でもお風呂に入っている時間などにでも、

その日の出来事や自分自身がその時に自分が取った態度や発言について、立ち止まって、思い出す時間を作る事です。

そのきっかけとして、１日を振り返る日記をつけるのも良いでしょう。

目を閉じて、静かに振り返りの瞑想の時間を設けるのも良いです。

どんな形でも構わないので、最低でも１日に一回、振り返りながら自分自身と対話をする機会を作りましょう。

ただし、それは反省をする時間でも、思い出して後悔する時間にしてもいけません。

仮に、失敗した時でも、責めたり悔いたりするのではなく、

幼い子供に問いかけるように、「あの時、どんな気持ちになった？」とか「自分なりにどんな考え方が巡ったの？」「あの経験から何が学べた？」といった、自分自身の本心や本音を引き出すような問いかけをして、あくまでも自分自身と対話するようにしてみましょう。

そうやって手に入れた正確な自己理解、自分自身の事を良く知る事が、やがて、自己信頼となり、そのエネルギーが、あなたの勇気や冒険心に火をつけ、大きな成果を創り出す原動力となるのです。