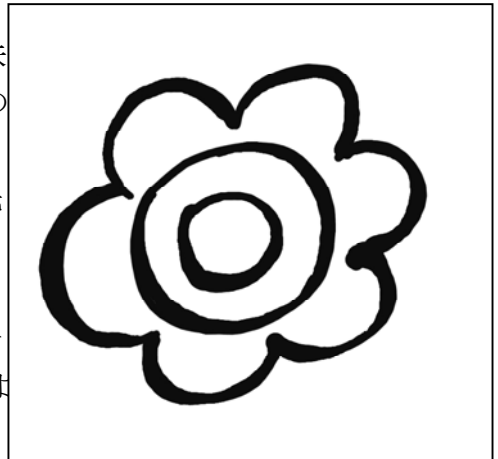


「3つのモチベーション法」

1. 「花まる主義」

右掲は、小学校時代に先生から「よくできました」という意味で付けて頂いた2重まるを花柄のようにした「花まる」というものを表しています。私は、平成7年7月にサラリーマン生活から独立して経営コンサルタント業として起業した時に、先輩の先生から「花まる主義」を教わったのです。

先輩は、自分一人で生きて行くので、いろんな困難にぶつかるが、その困難な「壁」に打ち負かされないように、毎晩、その日の出来事の中でよかった事を思い出して手帳に右掲のように「花まる」をつけて「オレは、天才！」と気合を入れて終るように教えて頂いたのです。当初は、素直に「花まる」をつけて「オレは、天才！」と叫んでいました。このお蔭で仕事がない時も「仕込み」に「花まる」をつける癖がついたのです。



2. セルフ・エスティーム

このようにして、一人でスタートした環境で、その厳しさに打ち負かされることがなかったのです。同じような意味合いで「セルフ・エスティーム」という手法があります。「セルフ・エスティーム」は、「自分を肯定的に認め、自分に自信を持ち、他人に思いやりを持ちながら、自分を価値あるものと誇れる気持ち」とある団体が定義づけられています。ともかく、自分で自分自身に惚れこむような点を見つけることが重要なのです。

これは、上記の「花まる主義」のように、毎日の行いの中で実施するものではなく、自分自身だけがもつ個性や才能に自信と誇りを持つという意味合いがあります。実施の方法には、同じような個性や才能を持つ集団に参加して、その中で、自分の存在意義を再確認する方法もあります。私は、昨年から大阪商工会議所に加盟して、天王寺・阿倍野支部に属して、その定例会である「経営サロン」に出席して仲間の中で自分の存在感を再確認するようにしています。定例会の後で行われる飲み会にも参加して、ストレス発散の場にもしています。

3. アファメーション法

アファメーションをインターネットで調べると

「アファメーションは、自分に対して語りかける肯定的な宣言の言葉のことです。アファメーションは、自分に対して意識的によい言葉を選んで言い続けることによって、自分自身の意識や心のあり方を変えて、自分の望む 方向にすすんでいく方法です。」と定義されています。

参照：<http://www.mars.dti.ne.jp/~toko/af/aff1.html>

また、同上のサイトでは、アファメーションを作るときのポイントとして、

- アファメーションは「わたしは、、、です」という現在形、または「わたしは、、、しました」という完了形にします
- アファメーションは自分が望む姿を現したものにします
- できるだけ生き生きとイメージができるような言葉を選びます。
- まずは、これならいけそうだな、、と思える望みからやってみましょう

という風にまとめています。affirmという英単語は、...を(正しいと)主張する、(...と)断言する、を肯定するなどの意味を持っている動詞で、affirmationはその名詞です。

また、実行方法として、同上サイトでは、「毎日一定時間をとってアフメーションに取り組んでいくのがいいと思います。どのやり方であっても、自分の心をできるだけリラックスさせて楽しい気持ちでやってくださいね。緊張していると潜在意識になかなか到達することができなくなってしまいますから。」としています。

4. うまく使い分けると効果が高い

例えば、「10年後の私は、著書が大ヒットして全国各地を講演で飛び回っている」という断言的にイメージをつくるのです。この短いセンテンスを一定の時(毎朝・毎晩)に自分に語りかけるのです。毎日の繰り返しの中で「その姿」をハッキリとイメージさせて行くのです。もちろん、アフメーションと現行の行動が一致する方がより潜在意識に訴求することが可能になるのです。

これは、サラリーマンをしている人でも応用できる手法です。自分が達成した姿を短い文章で表現して、それを反復復唱することで自分のイメージを変えて行くことができます。例えば、「10年後には、お客様100社を開拓して、年間10億円のビジネスを展開している」という風な営業系のアフメーションが出来るのです。

ともかく、「大言壮語」な表現の方がギャップあってイメージがより鮮明になるのですが、余りかけ離れた目標などを数値化すると実現性が薄いので持続するのが困難になりやすいのです。「夢」は大きい方がよいのですが、実現性の高い「夢」や「目標」をターゲットとする方が良いのです。営業系の方は、未来志向型にアフメーションを行ってみるのは価値がある事であり、10年後の姿を意識する事で「戦略性」をより高度に高めるのです。

「花まる主義」は、今日の出来事を中心に反省して「○(まる)のメガネ」で楽観的に評価して勢いをつけるのです。「セルフ・エスティーム」は、本来、自分が持っている長所を発見して、肯定的に潜在意識にぶち込んで「長所」を伸ばして行こうというスタイルを取ります。最後の「アフメーション」は、もっと戦略的なイメージ・トレーニング、すなわち、未来の姿を「断言」させる事によって、プラス思考が出来るように訓練するのです。

どの方法にも一長一短があります。「花まる主義」は、今日というミクロな視野では最適な方法かもしれませんが、その延長線上でどのようになるかというマクロな要素が欠けています。「セルフ・エスティーム」は、自分の長所を大事にするという点では良いのですが、これもマクロ性に欠けます。「アフメーション」は、毎日、同じことを「刷り込む」という事ではよいのですが、その実現のステップをイメージしておかないと荒唐無稽なものになりかねないという危険性があります。それぞれの長所短所をハッキリ把握して組合せて行くのもよいと思います。

【まとめ】

1. 「花まる主義」は、今日一日の中でよかった点に「花まる」をつけること
2. 「セルフ・エスティーム」は、自分自身を肯定的に見て、価値を誇りに思うこと
3. 「アフメーション」は、未来に向けて「断言」する手法
4. 上記3つは、それぞれ、自分の気持ちを高める方法であるが若干違いがある

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> でご覧になれます！】