

## はじめに

はじめまして。深谷行弘と申します。何かしらの縁で私の本を読みはじめてくださいます。ありがとうございます。

さて、突然ですが皆さんにお聞きします。今、あなたはどのような思いで、この本を手にとられましたか？

「会社に入ったばかりで、どう仕事をしていいのかわからない」  
新入社員や転職をしたばかりの人からよく聞かれる声ですね。

「毎日やらなければいけないことが多く、その日のうちに終えられない」  
入社2〜3年目くらいで職場や仕事にも少しは慣れてきたけど、思うように結果が出せていない、という人からの声でしょうか？

「後輩や部下の育成が、なかなかうまくいかない」  
中堅やベテラン、管理職などは人材育成も仕事の1つとして求められますよね。自分の思うように部下が育ってくれないと感じている人の声かもしれません。

「仕事でミスをしてしまい、ショックでうまく立ち直れない……」

仕事のことでも上司やお客さまなどに叱られてしまい、気持ちがなかなか前向きにならないことって、仕事をしていると誰しもが必ず経験することですよね。

実にさまざまなきっかけや思いから、この本を手にしていただいていることでしょうか。きっかけはいろいろであったとしても、実はこれらの人たちに共通点があるのをご存じでしょうか？ それは仕事をするうえでの本当の基本を知らない、または実践できていないということなのです。仕事をするうえでの本当の基本とは、次の3つの基本的スキルである、私は自分の経験から考えています。

- ・ 仕事のやり方を自分で見つけ出せるスキル
- ・ 嫌なことがあったときに、自分の気持ちを保つことができるスキル
- ・ 自分が活動しやすい人間関係を築けるスキル

この3つの基本的スキルは悩んでいる人に限らず、仕事をするすべての人が身につけておいたほうがよいスキルだと私は考えています。

このように考えるようになったのは、仕事上でいろいろな人に接してきたからです。

私は24歳の時から経営コンサルタントとして、そして32歳からは心理カウンセリングの手法も取り入れて、人と組織が成長するお手伝いを仕事としてきました。その中で、新人からベテラン、経営者まで、さまざまな人からの相談を受けながら気がついたのです。

一例をあげてみましょう。あるとき、「職場の人間関係で悩んでいる」と相談してきた人がいました。とても仲が良かった同期との人間関係が、最近ギクシャクしてきたことがとても辛いとの相談でした。同期と一緒にチームを組んで仕事をしているのですが、その相談者だけが、どうしても時間内に仕事を終われないらしいのです。話をよく聴かせてもらおうと、自分だけ仕事の手順をよく理解できずに、作業が遅くなってしまおうということでした。

まずカウンセラーとして私がしたことは、相談者が落ち込んでいる今の辛い気持ちを受容し共感することでした。人間関係を辛いと思っている気持ちを、まずは軽くすることに対処したのです（第3章「嫌なことがあったときに、自分の気持ちを保つことができるスキル」の手法をカウンセラーとして紹介しました）。

ある程度気持ち収まってきたら、今度は仕事のやり方を一緒に見直していきました。相談者の仕事のやり方は単なる作業となっていました。どのような状態になれば仕事が終わるのか？ そのためにはどのような手順や段取りで仕事を進めればいいのか？ それがいまいなままで、よく理解できていなかったことがわかりました。

さらに話を聴いていくと、上司に対して苦手意識を持つていて、相談などができていないことがわかってきました。そこで次にしたことは、仕事の完成イメージを具体的に考えてもらい、そのために何をすればいいのか、手段や方法がある視点で考えてもらうことでした（第2章「仕事のやり方を自分で見つけ出せるスキル」を、コンサルタントとして情報提供したのです）。

自分でわからないことを上司にどのように相談をしていくのか、その方法も考えてもらいました（第4章「自分が活動しやすい人間関係を築けるスキル」を、カウンセラー&コンサルタントとしてトレーニングしたのです）。

そうすると、少しずつですが、その日に終えなければならぬ仕事が終えられるようになってきました。その結果として同期とのギクシャク感も和らいでいったのです。

この相談者は、3つの基本的スキルを知らなかったために仕事がうまくいかずに、人間関係まで悩んでしまいました。しかし基本的スキルを知り、実践することで、自分の身の悩みを解決できたのです。基本さえおさえておけば、別の新しい仕事に就いて仮に同じように悩んだとしても、次は自分の力で立ち向かい解決していくことができるのです。

また私の仕事仲間にも、この3つの基本的スキルを身につけて実践している人たちがいます。それは独立して仕事を請け負っているプロフェッショナルな人や経営者たちです。もちろん組織で働いている人の中にも、部下教育の上手な人や、とても多くの仕事を抱えながらも充実した生活を送っている知人もいます。それぞれ細かなやり方は違いますが、この3つの基本的スキルに近いものを実践して成功している人が多いのです。

人によってこの基本的スキルの身につけ方は違うようです。子どもの頃の遊びや勉強の仕方、クラブ活動などの経験から身につけてきた人もいるようです。運の良いことに、先輩や上司（時には家族）など、既に身につけている人が身近にいて教えてもらえた人もいます。また、自己啓発の機会などで自ら学習して身につけた人もいます（参考まで

に私の場合は遊びの経験と自己啓発の学習で身につけました。

社会に出てできるだけ早い時期にこの3つの基本的スキルを学ぶ機会があったのなら、仕事をしていくうえで悩む場面や状況も少しは減ることでしょう。3つの基本的スキルの内容を、これまでのコンサルティングやカウンセリング、自分自身の実践の経験から、具体的にご紹介していくのが本書です。ですから、

この本は、仕事をするすべての人が対象  
なのです。

仕事とは何もお金を稼ぐことだけにとどまりません。ボランティアや家のこと、家族のことなど、何かをしようとするときにはこの3つの基本的スキルのいずれかが活用できるはず。自分がやろうとしていること、やらなければいけないことがあるときは、多少悩んだとしても、活き活きと自分の思うように進めることができれば、こんなに幸せなことはありません。

最後にこの本の活用の仕方をご案内いたします。本書はどこから読んでいただいても

かまいません。最初から最後まで読むのもありますし、自分が今困っている項目のみを読んで実践するのでも問題ありません。この本は読んで覚えるのではなく、ぜひ実践して身につけていただきたいのです。無意識でも使いたいときに使えるように。

意識しなくても行動できるようになることを「スキル化」といいます。最初は慣れないことも多く、うまくいかないこともあるかもしれませんが、しかし、必ず自分自身の核になると信じて継続していけば、必ずスキル化します。

参考までにタイプ別の活用例をご紹介しますおきましょう。

○タイプⅠ：新入社員や、仕事のやり方で悩んでいる人

最初から最後まで、まずは一読してみましょう。理解できなくてもかまいません。一読したら、2回目はぜひ実践してみてください。

○タイプⅡ：仕事のやり方がわからない、仕事の品質に自信がない人

第2章を読み、「ビジネス・サイバル・スキル」を実践できるようにしましょう。自分が苦手だと思う項目を繰り返し実践して、スキルを強化してください。

○タイプⅢ：部下教育に自信を失っている人

第2章のビジネス・サバイバル・スキルを読み、特にゴールの明確化と業務の細分化（タスク・ブレイクダウン）を強化しましょう。ゴールを設定できずに部下教育ができていない人も多いものです。

○タイプⅣ：仕事の失敗や他人の評価を気にしてしまう人

第3章のメンタル・タフネス・トレーニングを読み、モノの見方や考え方の視点を増やすことを実践してみましょう。また自身で、自分を動機づける方法も実践してみましょう。

○タイプⅤ：他人との人間関係がうまくいかないと悩んでいる人

第4章のベーシック・コミュニケーション・スキルを強化してみましょう。自分が動きやすくなるための基本を身につけてください。

何かしらチャレンジしていくことで、自分の行動が変わっていくこと（行動変容）が成長の証でもあります。



はじめに

では、皆さん自身の行動変容を信じてスタートしましょう！

深谷行弘