

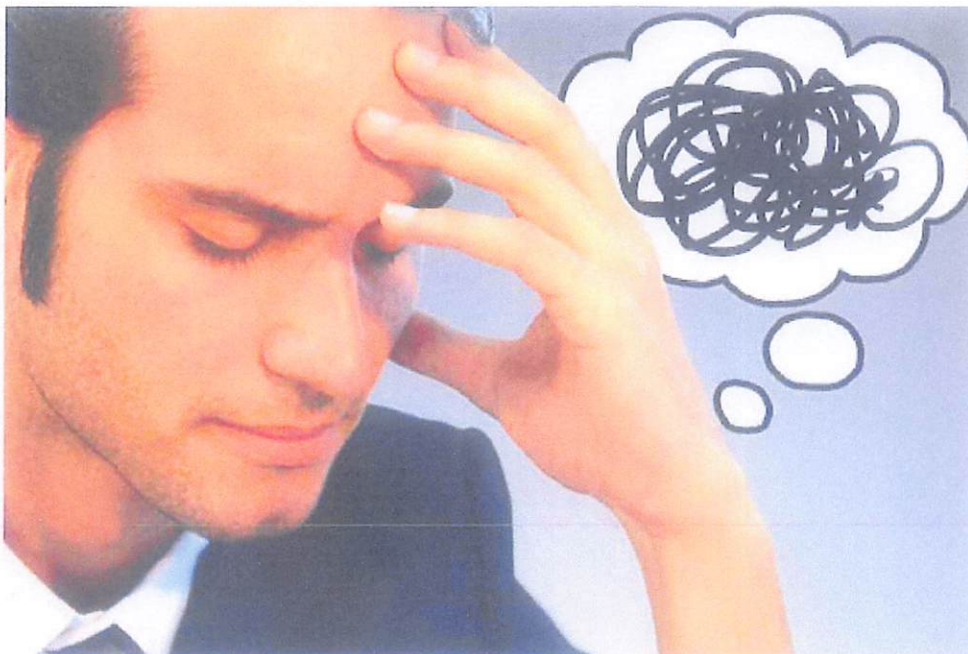


目からウロコ!
エグゼクティブのための10分間トレーニング

質問に答えるだけ、1分で確実にやる気アップ

第3回 モチベーション向上による課題解決(上)

2015年6月16日(火) 山口 博



どうしても考え込んでしまう。そんな時に試してみましょう

能力開発をしていく上で、最も必要なことは何かと問われれば、私は迷いなく「高いモチベーションを維持すること」であると答えます。他のメンバーへ助言するためにも、お客さまからの申し出に対応するためにも、ひいては課題を解消するためにも、高いモチベーションが不可欠です。高いモチベーションは持続的成長を実現します。今回から3週にわたり、モチベーション向上による課題解消のスキルを体得していきましょう。

「パフォーマンスの高さは、モチベーションの高さに比例する」ということに異論を持たれるビジネス・パーソンの方は、少ないと思います。「そんなことは当たり前だ。モチベーションをどう高めるか、高く維持するかということが難しいから、ほとんどのビジネス・パーソンは苦勞しているのではないか」という声が聞こえてきそうです。

現在のモチベーション・レベルを把握する

もし、たった1分間で、それもたった1人で、モチベーションを高めることができれば、その方法を試してみたいと思いませんか。まずは、その方法を演習していただきましょう。

まずは、現在のご自身のモチベーションのレベルを、10から1までの数字のいずれかで、以下の表の「事前」欄にチェック記入してください。

■演習 現在のご自身のモチベーションのレベルを「事前」欄にチェック記入しましょう(10秒間)

モチベーションのレベル	事前	事後
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

内なる状況に耳を傾けることがモチベーション向上の第一歩

この演習を実施すると、次のような質問に接することが多いのですが、筆者はいつも、以下のように答えています。

Q 何に対するモチベーションのレベルか？仕事か、私生活か、この研修か？

A 今現在のありのままのご自身のモチベーションのレベルです。人によって、仕事で頭がいっぱいであれば仕事の、ご家族のことで頭がいっぱいであればご家族のことによるモチベーションのレベルです

Q 10の定義、9の定義は何か(コンサルタントやコンサルタント出身者に対して実施しますと、この質問に大抵接します)

A 定義はありません。ご自分が5だと思ったら5、8だと思ったら8にチェックを入れましょう

実は、周囲の雑音や、固定観念などにとらわれず、ご自身の内なる状況に耳を澄ませて、思った通りに記入することが、モチベーション向上にとっても大事ですので、このような回答をしたり、また、極めて短時間で記入いただいたりしています。

最も素晴らしく感動的だった出来事を記述

現在のモチベーション・レベルの記入が終わりましたら、「ご自分のこれまでの人生の中で、最も素晴らしく感動的だった出来事」を1つ思い起こして、その内容を付箋に記入していきます。こちらも1分間で実施していきましょう。

■演習 「ご自分のこれまでの人生の中で、最も素晴らしく感動的だった出来事」を1つ思い起こして、その内容を付箋に記入しましょう(1分間)

そして、再び、モチベーション・レベルを、今度は「事後」欄にチェック記入しましょう。事前と事後とで、モチベーション・レベルに変化がありましたでしょうか。

■演習 現在のご自身のモチベーションのレベルを「事後」欄にチェック記入しましょう(10秒間)

モチベーションのレベル	事前	事後
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

ポジティブ思考がモチベーションを向上させる

これまでこの演習を数知れず実施してきましたが、ほとんどのケースで、モチベーション・レベルが上がります。まれに、100回に1回程度、モチベーション・レベルが下がるケースに出くわします。お聞きしてみますと、「直前に大きなトラブルな連絡が入りその心配が高じた」「過去の素晴らしい出来事に対して現在の悲惨さに落ち込んだ」というような特殊なケースのようです。

「ご自分の人生の中で、最も素晴らしく感動的だった出来事」を思い起こすと、なぜ、モチベーション・レベルが上がるのでしょうか。それは、ご自分の人生の中で、最も素晴らしく感動的だった出来事ほど、ご自身にとってポジティブな出来事はないからではないでしょうか。ポジティブなことを考えれば、モチベーションが上がる、そのことの実例です。

この方法でモチベーションを上げることに、何かコストがかかるのでしょうか。他の人の協力や多くの時間などを費やさなければならぬのでしょうか。コストも、他の人の協力も、多くの時間も必要ありません。たった1分間で、ご自身だけで、モチベーションが上げることのできる方法を行わない理由はないように思います。どんどん実施して、モチベーションを高めていきましょう。

ネガティブ表現をポジティブ表現に変えられるか！？



ポジティブなことを思い起こすだけで、モチベーションが高まることを体験いただきました。それでは、日頃から使用している言葉をポジティブに変えていってはいかがでしょうか。その方法で、自分自身に加えて、その言葉を伝える相手をもポジティブに変えて、モチベーションを高めることができるのではないのでしょうか。

■演習 以下のネガティブな表現を、意味を変えないでポジティブな表現にかえてみましょう(1分間)

ネガティブな表現	ポジティブな表現
時間にルーズだ	
身だしなみがきちんとしていない	
一度に1つの仕事しかできない	
独断専行で仕事を進める	
他の人の意見に左右されやすい	
口数が多く騒がしい	
他の人とあまり話そうとしない	
宴席への誘いを断るなど、付き合いが悪い	

ポジティブ表現がパフォーマンスを向上させる

実施してみて、いかがでしたでしょうか。次々とポジティブな表現に変更できた方は、普段から、ポジティブな表現を心がけて使っている方だと思います。逆に、ポジティブな表現に変更できなかった方は、ポジティブな表現にあまり慣れ親しんでいらっしゃらない方かもしれません。

ほぼ同じマーケットを担当している2つの営業部のうち、一方の営業部にこの演習を実施し、一方の営業部にはこの演習を実施しなかった結果、実施した営業部の前年比実績が、実施しなかった営業部のそれより20%高まった事例があります。ポジティブ思考とポジティブ表現により、モチベーションを上げて、パフォーマンスを向上させていきましょう。

[このコラムについて](#)

目からウロコ！エグゼクティブのための10分間トレーニング