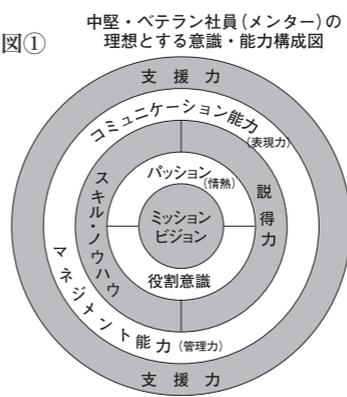


## 自己革新は、パラダイムシフトから

第一回では、メンター（自らも成長し、周りの人間に支援できる人材）になるための、理想の意識や能力を図式化した図①を参照。

しかし、これらの内容は、単なる知識やスキル（技術）ではありませんので、そう簡単に実践できるもので



はありません。一つひとつの要素に取り組み前に、しておかなければならないことがあるのです。それは、簡単に言うくと「意識改革」です。ところが、この「意識改革」は、容易いことではありません。『意識改革』と「ムトバに怯えるな！」の自分を否定しないといけない…、あるいは「自分は間違った考えをしているかもしれない…」などの強迫観念を持つ人が多いのは事実です。それは、このコトバの持つイメージの中に、「もうお前さんたちのような古い考えを持っている人材はいらない…」という内容が含まれてい

# 自己革新は

否定的「セルフ1」

VS

肯定的「セルフ2」

# あるがままを受け容れる「ムトバ」から

いつも優勝する方のプレーヤーは、試合中にほとんど「セルフ1」が顔を出さないのです。どんな状況になっても、あるがままを受け入れ続けているそうです。

ましょう、ということなのです。

## パラダイムとは何か？

パラダイムというコトバはギリシヤ語を語源としていて、もともとは、「モデル」、「パターン」、「範例」という意味を持っていますが、現在では、文化や習慣などによってつくられた「思考の枠組み」という解釈がされています。

我々は、良くも悪くも多くのパラダイムを身につけており、常にそのパラダイムを基準に判断したり、行動したりしているのです。

例えば、日常の仕事の状況で言う「君、そんなことは不可能なんだよ」とか、「社会じゃ、そんなことは通用しないんだよ」とか、

あるパラダイムが存在している、それに照らし合わせてそのようなコトバが発せられるのです。つまり、そのパラダイムが変化すると、不可能が可能になったり、通

用しないと思っていたものが通用したりしてしまうというわけなのです。

## 「一番厄介なパラダイム」「セルフ1」の存在

コーチングの創始者と言われている、テニスのコーチであったティモシー・ギャルウェイは、彼の著書の中で「セルフ1」と「セルフ2」という概念を説明しています。「セルフ1」とは、自分の意識の中

## 中堅・ベテラン社員の自己革新をヘルプするメンタリング

Vol. 2

るからです。実際にはそうではありません。この変化のスピードが激しい時代には、どの世代であっても「意識改革」は連続的かつ継続的に必要なことなのです。ここで一つの発想の転換が必要で

それは「意識改革」というのは、Aという意識からBという意識へ変

このブツブツと呟く否定的な自分を抑えることによって、人はどんな領域においても良い結果を得られる可能性が高くなるというのが、コーチングの基本的な考えの一つです。

## まずは「セルフ1」を低くするから

意識改革は、パラダイムの存在に気づき、できるだけニュートラルにすることだと前述しましたが、この「セルフ1」をできるだけ登場させ

「また、ラケットを引くのが遅れた！」「相手の方が実力が上かもしれない！」「また、ミスをするかもしれない！」…という具合に。

それと比較して、いつも優勝を逃してしまうプレーヤーは、試合の所々に「セルフ1」が登場していたようです。

「また、ラケットを引くのが遅れた！」「相手の方が実力が上かもしれない！」「また、ミスをするかもしれない！」…という具合に。具体的には、自分自身がやろうとしていることや、または、若手社員が新しくやろうとしていることなどに関して、自然とわき起こる否定的な考えや感情を抑えるということですね。抑える、というよりは、その感情と戦わないという方が正確な表現かもしれません。

ギャルウェイによると、「セルフ1」を無視する「習慣を持つことが、キーポイントなのです。つまり、あるがままを受け入れる姿勢が、パラダイムの「枠」を緩めてくれるのです。メンターへの第一歩は、習慣的に持っている自動的かつ否定的な反応を、否定も肯定もしないニュートラルなものにし、現実を受け容れることから始めましょう。

国際メンターシップ協会理事  
国際メンターシップ大学院大学  
設立準備室室長  
**大野 雅之**  
Masayuki Obno