

顧問企業限定事務所通信

2024年1月号



阿部竜司法律事務所

Ryuji Abe Law Office

《成果を上げるための効果的なトレーニング》

【はじめに】

いつも大変お世話になっております。弁護士の阿部竜司です。

今月は、「成果を上げるための効果的なトレーニング」についてお伝えしたいと思います。

皆さんは、「トレーニング」という言葉を聞いたら、どのようなことが思い浮かぶでしょうか？

おそらく、多くの方は、筋トレやゴルフ等、運動系のトレーニングか、もしくは、英語等の学習的トレーニングを思い浮かべたのではないかと思います。

いずれも適切なイメージだと思いますが、では、それらのトレーニングが、ご自身の個人、家庭、職業といった各分野における「成果（目標）の達成」との関係でどのような意味を有するか、という点について考えたことはあるでしょうか？

こう聞かれると、「あまり考えたことがない」という方も少なくないのではないかと思います。

ですが、「7つの習慣」において、コヴィー博士は、上記のような肉体的なトレーニングも、学習的なトレ

ーニングも、すべからく、求める成果を出すためのトレーニングとして大切だと解説されています。

本稿では、このように、「成果を上げる」とことと関連づけて、トレーニングの重要性を紐解いていきたいと思っています。

鍛えるべき 4つの要素

コヴィー博士は、成果を上げるための効果的なトレーニングは、以下の4つの要素について行うことが効果的である、と説いています。

- ① 肉体
健康維持、身体強化、体型維持等
- ② 精神
価値観や「在り方」を明確にし、自分の目で見えるようにする（いわゆる「自己啓発」）
- ③ 知性
知識や情報のインプット&得た知識や情報を活用したアウトプットの積み重ね
- ④ 社会・情緒（人間関係）

奉仕や共感、傾聴を通じた人間関係の深化、あるいは社会との関わりの深化

以上の4つの要素をまんべんなくトレーニングし、鍛えていくことが、成果の達成に対して効果的と考えられています。

それでは、各要素がどのように影響するのかについて、以下順番に見ていきましょう。

① 「肉体」について

肉体的なトレーニングというと、どうしても、筋力トレーニングやマラソン等の運動によるトレーニングを思い浮かべてしまう方が多いと思いますが、運動に限る話ではありません。

食事、睡眠、その他、心身の健康に関わる様々な側面において、良好な状態を維持するための努力が、「肉体」要素に関するトレーニングとなります。

例えば、今まで喫煙習慣があった方が、喫煙をやめるとするのは、わかりやすい肉体的トレーニングの1つです。

同じく、禁酒なんかもわかりやすいでしょうかね。

食事の内容や分量、時間帯等が不規則で、体に悪影響を及ぼすような習慣がついてしまっている方が、これらを正常なものにしていくことも、肉体的トレーニングの1つです。

定期健診等も、「良好な健康状態を維持する上で効果的な時間の使い方」という意味では、肉体的トレーニングの1つに当てはまると考えられます。

スキンケア等も、自分自身が誇れる外見的な状態を維持するという観点からは大切なことです。ヘアカット習慣等も同様でしょう。

そういう意味では、一般的な傾向として、女性の方が、男性よりも、肉体的要素を磨くことに時間やお金を投じている方は多いといえるかもしれません。

では、これまで挙げてきたような「肉体的トレーニング」は、成果の達成との関係でどのような効果を持つのでしょうか？

まず、健康面でいえば、健康を損なった場合、回復しない限り、ほとんどの行動が制限されることとなります。2～3日で回復する風邪程度であれ

ば何とかリカバーできることが多いと思いますが、もし長期入院ともなれば、仕事も家庭も、あるいは個人としての趣味等も、様々なことが実行できない状況となります。

ですから、健康維持のためのトレーニングは、成果を上げるための必須の土台を安定させるために、非常に重要な意味を持っているのです。

また、健康維持のみならず、体型維持や外見に関わる様々なお手入れ等は、他者からの印象を良くする効果や、自分に自信をつける効果があります。大事な商談にしろ、パートナーや家族との大切な時間にしろ、身ざれいさは全てにおいてプラスに働きます。

このように、肉体的要素のトレーニングは、あらゆる場面における成果の達成と深い関係を持っており、効果性を有するといえるのです。

② 「精神」について

精神的要素に関するトレーニングは、4つの要素の中でも、最も重要と
いって過言ではありません。

日本を代表する名経営者の1人である稲盛和夫さんは、「人生・仕事の

結果＝考え方×熱意×能力」という成功の方程式を提唱されていますが、この方程式の中に出てくる「考え方」の部分が、「精神」的要素と同じ意味を持っています。

つまり、精神を鍛えるというのは、「考え方」を鍛えるということなのです。

稲盛さんの上記方程式では、「熱意」と「能力」は0～100であるのに対し、「考え方」だけは『-100～100』であるとされています。

熱意や能力は、単純に「あるかないか」で測れることが可能です。

これに対して、「考え方」については、反社会的な方向や、他者に対する破壊的な方向に傾いてしまう人もいます。過去に起きた様々な重大な犯罪の犯人たちの中には、高学歴であるとか、一般の人が持っていない専門的な知識や能力を持っている人が少なからずいます。これはまさに、「熱意」や「能力」は高い数値であったにも関わらず、「考え方」がマイナスであった場合、結果として大きな破壊や喪失を生み出してしまうということの例といえます。

このように、人生の方向性そのものを左右する影響度合いが非常に大

きいのが、「精神」的要素なのです。

では、具体的にどんな行動が、考え方を鍛えるトレーニングになるのか。この点について、コヴィー博士は、「自分の価値観を自分の目で見えるようにしなさい」と説いています。

具体的な方法としては、自分の中核となる価値観・考え方を言葉で整理し、その内容がまとまっている書籍等があれば、常にそれを読む習慣をつける、といったものがあります。あるいは、自分自身で手帳等へ書き出して、それを常に見返すようにする、というようなやり方も代表的です。コヴィー博士は敬虔なキリスト教徒であるため、毎朝聖書を数分読むということ、精神を鍛えるトレーニングとして習慣化されていたそうです。

私は、コヴィー博士の真似をして、朝、誰もいない事務所で論語を5頁程度、声に出して読むことを習慣にしています（※時間にして5分程度です）。もっとも、平日の朝のみで、しかも、締切りの近い業務が立て込んでいるときにはパスすることも少なくないのですが（笑）。

このように緩やかな習慣という感じですが、論語において孔子が語っ

ている価値観や考え方は、人生訓と
いうか、自分の生き方のベースにな
っているため、今後もマイペースに
続けていきたいと思っています。

精神的要素のトレーニングについ
ては、必ずしも「鍛える」という感覚
ではなく、「(精神的要素のトレーニ
ングに)時間を使う」という捉え方も
おすすめです。

苦労や負担を伴うことである必要
はなく、自分自身の価値観や考え方
のベースを再認識できる行動であれ
ば、極論「何でもいい」のです。

コヴィー博士は、著書の中で、人によ
っては文学や音楽に触れること、
あるいは、自然の中に身を置くこと
等も、精神的要素の「刃を研ぐ」こと
につながる、と語っています。参考に
してみてください。

③ 「知性」について

知性についてのトレーニングの必
要性は、多くを語る必要はないと思
います。

そのため、ここでは、トレーニング
における大切なポイントについてお
伝えします。

それは、「インプットとアウトプッ

トの両方を習慣化する」ということ
です。

「知識」ではなく「知性」という言葉を使っていることの意味がここに
あります。

辞書を引くと、「知性」は、『物事を
知り、考えたり判断したりする能力』
と定義されています。つまり、「知性」
とは、知識や情報をインプットして、
それを実際に活用する（アウトプッ
トする）能力のことを指しているわ
けです。

ですから、インプットとアウトプ
ットの両方がなければ、「知性」的要素
に関する十分なトレーニングにな
らない、といえるわけです。

インプットの部分は、読書、インタ
ーネットでの調査、セミナー（研修）
やスクール、あるいは職場などの先
輩や上司から学ぶ・・・等々が考えら
れます。

インプットの方法は、基本的には
個々人の好き好きで良いとは思いま
す。ただ、個人的には、ネット情報は
正確性に対する信頼度が高いとはい
えないので、やはり読書と、その道の
プロフェッショナルからの指導・指
南というのが基本になるのではない
かと思っています。

アウトプットの方法は、実は大別
すると2つしかありません。「話す」
か「書く」のどちらかです。

「話す」は、学んだことを人に教え
たり、議論や意見交換をする行動等
があります。Youtubeの動画配信も、
「話す」という方法でのアウトプッ
トの1つといえます。

「書く」の方は、日記であったり、
SNSであったり、ブログであったり、
書籍の執筆であったり、こちらもい
くつかのタイプがありますね。皆さん
がお読みくださっているこの事務所
通信も、実は、私にとっての「知性」
的要素に関するアウトプット・トレ
ーニングの一環でもあったりします。

いくら知識や情報をたくさん仕入
れたとしても、それを仕事や家庭等
の実生活において活用できなければ、
「絵に画いた餅」になってしまいま
す。ですから、アウトプットのトレ
ーニングは非常に重要です。

なお、知性に関するトレーニング
という観点からは、『言いたいことや
思いついたことをただただ発信する』
というアウトプットはあまり効果的
ではありません。

自分自身が得た知識や情報につい
て、それを整理し、分析し、思考した

上で、アウトプットのツールに応じて、誰が聞くのか、あるいは見るのか、といった観点も考慮しながらアウトプットを行うという一連の過程が、トレーニングとしての効果を大きくします。参考にしてみてくださいね。

④ 「社会・情緒」について

私たちは他者と共存する「社会」を形成して生きています。ですから、社会との関わりや、他者の心情・感情といった「情緒」的要素に対する向き合い方等についても、トレーニングが必要であり、かつ重要です。

この要素に関するトレーニングについて、コヴィー博士は、「奉仕」や「共感」という視点が大切であると語っています。

「奉仕」というと、ボランティア活動を思い浮かべる方が多いかもしれませんが。

もちろん、ボランティア活動は、奉仕という言葉が当てはまる行動の一つであることは間違いありません。ですが、ここでいう「奉仕」は、もっと広い意味を持っています。

端的に言ってしまえば、ここでの「奉仕」とは、「人の役に立つことや、

人の手助けとなる全ての行動」と整理することができます。大仰なボランティア活動でなくとも、職場や家庭で、同僚や家族にちょっとした手助けや協力をするような行為も、「奉仕」の一種です。

このような「奉仕」は、社会・情緒的側面におけるトレーニングとなり、周りの人との Win-Win 状態の形成力を格段に引き上げてくれます。

また、奉仕行動を通じて、人の役に立っている実感や、人が喜んでくれたり、感謝してくれるということが積み重なることで、心の安定や自信の形成につながり、個人としての成長も促進されていきます。

このように、奉仕は非常に効果的な社会・情緒トレーニングとなるのですが、同等以上に、「共感」も大きな効果性をもっています。

「共感」は、相手の考え方や意見を否定せず、尊重し、それを態度や言葉で示すことです。

よく誤解されているのですが、自分自身も同じ経験をしているとか、同じ考え方や意見である、と感じることだけが「共感」ではありません。

むしろ、自分自身とは異なる価値観、考え方、意見であったとしても、

相手を1人の人間として、その存在価値を認め、『相手には相手なりの価値観、考え方、意見がある』というように、否定せずにこれを尊重し、それを態度や言葉で示すことこそが、「真の共感」といえるでしょう。

他者に対してこのような「共感」を向けることは、他者の言動に対するいら立ち、疑念、不満等を感じることを減らし、他者との摩擦や対立といった事態の発生を予防してくれます。

また、当然ながら、他者との間で信頼関係が深まりやすくなり、Win-Win を創り出せる可能性を高めてくれます。

このように、「社会・情緒」的要素のトレーニングとして、奉仕や共感是非常に効果的な行動習慣となります。

ただ、今までそういった視点を持っていなかった方にとっては、職場や家庭でいきなり実践することは簡単ではないかもしれません。

そのような場合は、日常的に奉仕活動を行っている地域の団体等に所属し、半ば強制的に、奉仕活動に時間を使う習慣を形成するというのも1つの方法でしょう。ただし、当該団体での活動が楽しく充実してしまうあ

まり、そこで満足してしまい、(せっかく実践力は上がったのに) 肝心の職場や家庭での奉仕がおろそかになってしまうというパターンもしばしばありますので、ご注意ください。

以上、今回は、成果を上げるための効果的なトレーニングについて、「4つの要素」という視点から、具体的な事例を含めてお伝えいたしました。

いきなり4つ全てに関して取り組むのは難しいと思いますので、まずはどれか1つでも、(小さな一歩でOKですので)今までやっていなかった新たなトレーニング習慣に取り組んでみてくださいね!(※なお、初めの一歩におすすめなのは、職場・家庭での「小さな奉仕」です)

【著作・制作・発行者】

阿部竜司法律事務所

代表弁護士 阿部 竜司

〒060-0062

札幌市中央区南 2 条西 10 丁目
1000-20

UGA札幌南 2 条ビル 4 階

TEL : 011-252-7957

FAX : 011-252-7958

Mail : abe@ralo.jp
