

神様からの宿題

人からの評価が気になって、
あと一歩が踏み出せない。
そんな自分を変えるために、
小倉さんが心がけたことは。

根っからの心配性である。落ち込むのも得意だ。生来ちつとも心が強くなんかはない。

そんな私が図太くなったのは七年前、四十歳を過ぎた頃からだろうか。昔の私だったら眠れなくなるほどの心配ごとを抱えていても、友人と酒を飲み大笑いができるようになってた。そして翌朝すっきりした頭で考ええる。さて、この問題をどうやってやっつけてやるうかと。

では、私の何が変わったのか？ そんなこ



おぐら ひろし
小倉 広

(経営コンサルタント・
株小倉広事務所代表取締役)

大学卒業後、株リクルートに入社。組織人事コンサルティング室課長、ソースネクスト株(現・東証一部上場)を経て現職。多くの企業の組織づくり、人材育成を支援している。著書に『会社で働く苦しみをなくすシンプル思想』(幻冬舎)、『僕はこうして、苦しい働き方から抜け出した。』(WAVE出版)など多数。

とを振り返りつつ書いてみたい。

他人に人生を支配させるな

なぜ、こんなにも生きるのが苦しいのか？それを真剣に考え始めたのは、初めて部下を持ち、うつ病にかかった三十代の前半の頃だった。そして気づいた。私は、他人の顔色ばかりを伺っているから苦しいのだと。

部下から「小倉さんは意見を聞いてくれな



「と陰口を言われると、自分はダメな上司だ、と落ち込んだ。奥さんから「あなたばかりも家庭を大切にしない」と言われれば、ダメな夫だと自分を責めた。当時の私は他人の評価が最高裁の最終判決だと思い込んでいた。自分ではコントロールすることができない他人の評価に一喜一憂しているから苦しかったのだ。

このままでは一生、他人に人生を支配されたままだ、とようやく私は気がついた。自分

の人生を自分の手に取り戻すことを決意したので。

結果よりも経過を大切に

そう気づいてから私は、他人の評価を気にしないように努力を始めた。

その頃、私は日本一のマグロ漁師の話を読んで読んだ。マグロが釣れるかどうかは漁師が決めることはできない。天候や潮の流れなどをコントロールすることは不可能だからだ。だから、その漁師は結果にこだわらないようにしている、という。その代わり、網の手入れや船の整備、体調管理を常に怠らない。つまり、自分にできることだけに集中するのだ。そして、自分では制御できないことについては考えない。だからこそ、精神集中ができるのだという。

それを読んで私は思った。自分はそれとは

逆のことをしているのではないかと。考えてもしょうがない天候のことばかりを心配し、本来やるべき網の手入れをさぼっていた。そして、精神を集中できず、本番に力を発揮できな。そんなことばかりを繰り返している自分に気がついたのだ。

それからの私は「結果より経過(プロセス)を自分への戒めとした。経過に最善を尽くし、結果に対しては開き直る。「ここまでやったのだから、ダメでもしようがない」と。そう思えるまで全力を尽くすことにしたのだ。

すると人生が変わり始めた。結果にこだわらないことで逆に結果が出始めたのだ。

あらゆることには意味がある

かつての私は、辛く苦しいことが起きる度に天を恨むか人を恨んでいた。「ああ、なんてオレは運が悪いんだ」「なぜ、あの人はこ

んなにひどい仕打ちをするんだ」と。そして、変えることのできない相手の気持ちを変えようとした。そうすることが自分をさらに苦しめることになるのでは気がなかつたのだ。

今の私はその逆だ。辛く苦しいことが起きる度に自分を反省する。どんなに理不尽で相手が悪い、と思える場面でも相手を変えようとしな。この試練を通じて神様は私に何を気づかせようとしているのだろうか? つまりは「神様からの宿題」だけを考えるようにしているのだ。

すると必ず答えが見つかる。後はその「宿題」を解くことだけに集中すればいい。運命や相手を恨む必要はどこにもないのだ。

気がつけば私は「悩みや苦しみから抜け出す」本を書く専門家になっていた。神様が私に悩みや苦しみを与えたのはこのためだったのだ。あらゆることには意味がある。私は改めて気がついた。