

「いい努力」の7つの条件とは？

努力には「いい努力」と「そうでない努力」がある。では、その「ちがひ」とは何か？最高の成果が得られる「いい努力」をするための考え方、動き方とは？何がせつかくの努力をただの「時間のムダ」に変えてしまうのか？

■多くのビジネスマンが「悪い努力」をしている

努力には、「いい努力」と「そうでない努力」がある。まずはこの点を理解すること。

一般に、「努力することはいいことだ」と思われている。

もちろん、努力をしないよりはしたほうがいい。仕事でも学びでもトレーニングでも、一定の努力は必要不可欠だ。それでも、「努力をすればいい」と思った瞬間、大事な点を見失ってしまう。問題は、労力やかけた時間ではなく、努力の質にある。

では、そもそも何が「いい努力」で、なにが「そうでない努力」、すなわち「悪い努力」なのか。

同じ時間と労力をかけるのであれば、すべて「いい努力」に転換したほうがいい。

だが「いい努力」は何となくできるものではない。つねに行動の質を自覚し続けられないことには、「とにかく時間をかける」「がむしゃらに頑張る」というパターンに戻ってしまう。

無意識のうちに時間を費やしまっている「悪い努力」を排除して、時間と自らの能力を最大限に活かすための働き方をつくってこよう。

■「いい努力」の7つの条件

そのためにまずは、「いい努力」とはどんなものかを知ることから始める必要がある。

「いい努力」とは何か、整理すると7つのポイントがあげられる。

(1) 「成果」につながるもの

3年間もの間、雨の日も風の日も、手塩にかけてリンゴの木を育てたが、一つも実らなかった——。これは「いい努力」ではない。「いい努力」とは、その努力をした結果、成果が出るもの。リンゴの木を育てるなら、リンゴを実らせるのがいい努力だ。

「水まきが大切だ」といって1日10回水をまいても、それで根が腐ってしまったら「いい努力」とはならない。何もしないほうがまし、となる。もっと厳しく言えば、ほんの数個しか実らない場合も、労力と時間に見合わない「悪い努力」である。

(2) 「目的」が明確なもの

成果とは結果であり、すぐに出るものではない。何をすれば成果につながるか、100%はわからないのが当たり前だ。その状態で努力をするのだから、大切なのは一番先に目的を意識し、明確にすることだ。これはすなわち、目指す成果がどんなものであるかを明確にすることでもある。

つまり、「いい努力」とは、目的が明確なものだ。「自分は何のために努力をするのか？」と、つねに考える必要がある。ビジネスの場合、長期的な目的と短期的な目的が入り混じっていることが多い。だが、人には結果を急ぐ審理があり、「目の前の目的」に照準を合わせやすい。だから重要度にかかわらず、短期的な成果の追求に目が行ってしまいがちが多い。

最終的な目的への意識が曖昧なまま目先の目的だけに気を取られて走っていると、やがて「悪い努力」にぶれていくことになる。「日本一のリンゴ農家になる」という目的のはずが、短期的に結果が出やすいからといって大量の化学肥料で土を痩せさせたりしたら、本当の目的からは遠ざかることになる。目的を見誤った努力は「悪い努力」だ。

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト

(3) 「時間軸」を的確に意識しているもの

目的がはっきりしていても、「いつまでに」が漠然としていたら意味がない。

「5年後に県内ナンバーワンのリンゴ農家になる」ことが目的か、「来年、リンゴを100個つくる」ことが目的かで、努力のやり方は変わってくる。目的を達成する時間軸を的確に捉えていない努力は「いい努力」とは言えないだろう。

(4) 「生産性」が高いもの

「成果が出ることは出るが、そのためには膨大な時間と労力を要する」という努力も、決して「いい努力」とは言えない。同じ成果を導けるのであれば、かかる時間やコストは小さいほうが望ましい。より短い時間と小さな労力で高い成果を出せるほうが、よりいい努力と言える。

ただし、これは効率至上主義を勧めるものではない。効率と生産性は似て非なるものだ。生まれる成果が同じものであれば「効率=生産性」となるが、思考や創造力がかかわる仕事の場合、効率を追求しすぎると、成果の質が落ち、結果として生産性が低くなりがちだ。

(5) 「充実感」を伴うもの

「いい努力」をしている最中は、フラストレーションや挫折感を感じる事が少ない。逆に言うと、[悪い努力]の場合、やってもムダなことをしたり、本当は必要のない障害を乗り越える為にエネルギーを費やしたり、進んでいった道が行き止まりで戻るはめにあったりするので、ある程度精神力のある人でもネガティブな感情が生じてしまう。

「いい努力」には余計な動きが少ない。ムダなことに振り回されることなく、手応えを感じながら進んでいる状態になる。

「いい感じで働いているな」「仕事の中身が濃くなってきたな」

このように、まだ成果が見えていない段階でも、高揚感、充実感が生まれてくる。「いい努力」をすればするほど充実して意欲が増し、いっそう「いい努力」ができるようになる。 続きは来月号で

山梨 広一 DIAMOND Online より

ノックは“絶対”3回以上！意外と知らないお茶だしマナー

♪お茶の量は「6.5分目」が目安

お茶はたっぷり注がれているより、少し少なめの方が上品に、また美味しそうに見えます。

♪茶器は底と側面を持って

お茶を入れた後で茶器を茶托に載せる際は、片手で側面を持ち、もう片方の手で底を支えましょう。お客様の口元が当たる飲み口の部分を持つのは当然NGです。

♪ノックは3回以上

部屋に入るとき、ノックを2回しかしない人が多いのですが、実は2回だと「トイレノック」なんです。国際標準マナーで定められているノック回数は4回。ビジネスの場では3回に省略するのはOKですが2回はNGです。

切花を長持ちさせるための3つのポイント

1.花瓶：週に一回は洗い、夏は毎日お水を交換すること

2.茎の切り口：お水を替える度に5mm～1cm斜めに切り、流水でよく洗うこと

3.置き場所：果物の近くや乾燥する場所は避け、できるだけ涼しいところに置くこと。

果物は、エチレングスという老化ホルモンを発生しているので、ダメージを受けてしまうお花もあるんですよ。

みなさんもぜひ、お試しください。

@おばあちゃん



東北から元気発進！！ワクワク“夢実現”プロジェクト