

仕事や勉強における、教わる側の聞き方の基本①

先日、ひとに何かを教わる際にはさまざまなものが必要だと気付く出来事がありました。ちょっとした質問からセミナーまで共通するようなことですが、それが身に付いている人はかなり少数。

「時間の使い方のコツ」というテーマで話していたところ、相手が私の発言に興味を持ったらしく、「お薦めの本を教えてください」と訊いてきました。それに「お金の本、自己啓発本を読んで下さい」と答えたのですが、答えたら否定されるわ行動されないわで大変大変…

答えた私自身、なんのために答えたんだろうと感じてその場を終えるという結果。そこから学んだのは、何かを教わるにあたり

●素直さ ●行動力 ●向上心 ●論理的思考力 ●話を論理で聞く姿勢 ●質問をまとめる力 ●調べる努力
こころへんが重要だなと感じました。

教わる態度を甘く見てはいけない

わたしが上記のようにお金の本と答えると、間髪入れずに「え、でもお金ってそこまで重要じゃないじゃん。時間とか人脈とか、他にも重要なものがあるじゃん」と否定される始末。

確かに、お金のことを否定する気持ちはわからんでもないです。質問してきた人は「やること」が目的化するように、精神的に弱いタイプです。あれです、世の中一般で言われる意識高い系ともいえばよいでしょうか。とにかく、精神的なものに対して満足を示す人でした。

しかし、もし自分がした回答について速攻で否定されたら、あなたはどんな気分になるでしょうか？

あんまりいい気はしませんよね。それにもかかわらず、否定する人のなんと多いことか。そこに実行力の無い人まで加わるものですから、答える側としては何のために答えたんだろうとただただ消耗するばかりです。

以下、質問やセミナーにおいて重要なことをまとめておきます。雑感としては、数字ではなく精神的なものに満足をみいだす人はこれらを意識したほうがよいでしょう。これをおさえおくだけでも全然違います。

●素直さ

質問した答えに対して、まずは素直に受け入れてみましょう。

返ってきた答えに対して臍に落ちないものがある場合、否定ではなく質問という形で訊くべきです。

先入観なく答えを聞くというもこれにあてはまります。

そもその話、あなたから質問した時点で、主導権は回答側にあります。あなたが「これ教えてください」と質問している以上は、あなたが下であることに変わりありません。相手に対してお願いするということは、自分が下の立場に立つということ。

そこで何も考えずに否定しようものならその先ずっと答えてもらえなくなる可能性もあります。

先程の質問に対する回答は、これというわかりやすい形では答えを示していません。

「タイムスケジュールを教えてください」という質問に「お金の本を読んでみて下さい」という返答は、一見すればかみ合っていないように見えるでしょう。しかしそこですべきは追加質問であって、否定してはなりません。

「なぜお金の本なのですか？」と「なぜ」をきいてみるのが得策です。

なぜ私がお金の本を薦めたかと言えば、やっていることをお金で考えることにより、やる・やらないが見えてくるから。

自分のやっていることがはたしてどれぐらいの損を生み出すのか、どれぐらいのメリットを生み出しているのかを、数値化して考える

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト



仕事と生活調和推進企業として
ワーク・ライフ・バランスの実現を応援します

ことができます。そして数値化して考えてみて、利回りが悪いと感じたら切り捨てましょう。

このような考え方は冷酷ではありますが、時間がない、スケジュールが崩れたら大きな損失が出るといった場合にはかなり有効な手段です。

先入観無く答えを受け止めるという点については、お金などネガティブな刷り込みがあるものについて重要です。

わたしたちは「お金はイヤしい」などと、お金に対してネガティブな刷り込みをされて育ちます。そのような刷り込みから自由になっていないと、お金についての答えを返されたときにムツとしてしまいがち。

刷り込みによるバイアスがかかっていると、せっかくいいレスポンスをもらえたとしても有効活用は難しいでしょう。

そこで否定せず、まずはそのまま受け止めてみるというのが、結果として問題解決につながるのです。

●行動力

何かを教えてもらう、答えてもらうといったことの後には、原則として即実行しましょう。

どういう形であれ、教えられたことをまずは実行に移してみる。

これができるかどうかでアドバイスの生き方も違ってきます。

さすがに大事な予定が入っているのであれば、それは仕方ありません。しかし多くの場合、質問した直後の時間で何かしらできるはず。答えをもらった人間がまずやるべきは、行動すること。そこで即座に行動できれば教える側にとっても好印象です。先程の例であれば、本を進められたら Amazon にアクセスする、本屋に行ってみるといったところでしょう。

そこで素直に行動できれば、問題解決もその分早まります。それが本人にいい影響を与えるのはいうまでもないこと。

答えをもらったらすぐに動くことで、印象とスピード解決の両方を得られるのです。

Amazon も本屋も、アクション自体はそこまで大きいことではありません。しかしそのちょっとした行動が積み重なると、無視できない差になります。大きなことを解決するには、まず小さなことから。時間のムダを省き、生活を見直すということをするにあたり、本を読むというのは小さいことです。そのようなちょっとしたことができなくて、生活改善という大きな問題が解決できるわけがないでしょう。要は小さいことの積み重ねで、小さいことから確実に行動しこなしていくべきなのです。

ケーススタディの人生より



♪♪♪秋の味覚はおいしいものがいっぱい♪♪♪

旬の野菜や果物には、その季節に体が必要としている栄養素が多く含まれています。気温が下がり季節の変わり目で体調を崩しやすくなる秋は、体を内側から温めてくれる野菜などが多く旬を迎えます。

秋と言えば…たくさん美味しいものがありますが、思い浮かぶのがさつまいも。さつまいもは皮に傷やシワがなくハリのあるものが美味しい印です。傷や黒い斑点がなく、色づきが均一なものを選びましょう。

サツマイモは低温と乾燥に弱いので、冷蔵庫での保存はむきません。カットしたサツマイモは、ラップで包み冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。

サツマイモは、糖質が多いことからダイエットに向かない食材だと敬遠している人もいるのではないのでしょうか。

実は、他の芋類に比べて食物繊維を多く含んでいるため、おなかに貯まった宿便をすっきり排出してくれる効果が期待できます。その為お腹からすっきり綺麗になるには、最適の食材です。ビタミンC（シミやそばかすを防ぎ、肌をなめらかにしてハリを保つ）や食物繊維（便秘解消）、βカロテン（アンチエイジング）、ヤラピン（便秘解消）などの成分が含まれ、様々な効果が期待できます。

最近お腹周りが気になる、便秘が辛いなどの体の不安や悩みの解消に、サツマイモは効果的に作用します。

さつまいもを丸ごと活用して、食事を楽しみながら栄養も摂取し、健康な体づくりをしましょう。

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト



仕事と生活調和推進企業として
ワーク・ライフ・バランスの実現を応援します