

HOW TO MAKE LEAPS OF  
IMAGINATION TO  
FULLY EXTRACT YOUR STRENGTH

あなたの良さを  
100%引き出す

# 想像力の鍛え方

和気香子

## はじめに

この本を手にとり取って下さり、有難うございます。

まえがきを読んで頂くだけでも何らかのご縁があったこと、感謝いたします。

この本を手にとり取ろうと考えられたことで、既に何かを変えようとし、勇気をもって一歩を踏み出されようとしています。この本を通じて、そんな勇気あるあなたが、更に充実した毎日を送れるお手伝いを少しでもできたら嬉しいのです。

この本では、視点を柔軟に動かして想像力を鍛える方法と、その効果について、主に会社における人間関係と自分との向き合い方を例に挙げて書いています。

視点を柔軟に動かして想像力を働かせると、色んなことがうまくいくようになるのです。私自身の例からも、そして、コーチングのクライアントのケースからも言えます。

人の好き嫌いが激しくて、自分から話しかけることが苦手。ごく親しい人以外と話

をする時には、親しくなりたいと思いつつも、「何を話したらいいんだろう？」と緊張してしまうせいで、ぎこちなくなつて会話が続きず仲良くなれないので、取引先の人達といつまでも距離感が縮まらない。

そして、自分以外の殆どの人はみんなバカと心の底で思うほど傲慢でありながらも、自信がなく、そのバカと思つて相手を認められたいと切に願つていて、職場で弱みを見せられず頼みごとでも出来ずに、自分で問題を抱えてしまう。

また、本当にやりたいことが見つかったら辞めるのだから会社は自分の本当の居場所ではないとどこか居心地悪く感じながらも、「やりたいこと」が見つからずに悶々としている。

鼻持ちならない上に面倒くさい人ですね。

これは、昔の私です。

そのまま表に出すことはなく、巧妙に隠していたので、傍からそう見えていたかどうかは分かりませんが、昔の私の心象風景は上述したようなものでした。

そして、その心象風景を隠しながら、上司や取引先とうまくやり、成果を出しているのはとてもストレスがかかることで、いつも肩に力が入っていました。自分でかけたストレスが大きくなりすぎて体調を悪くしたこともありました。何よりも問題は、私自身が毎日の生活を楽しいと感じていなかったことです。

こうした状況を何とかしたいと思い、自己啓発本や心理学の本を読んで試行錯誤する中で、少しずつ考え方や感じ方や行動が変わってきました。

また、コーチングに出会い、自分でコーチングを学んだことは大きく変わるきっかけになりました。

嫌いだと思う人は少なくなりましたし、初対面の人相手でも緊張せずに話せるようになりました。コミュニケーション能力が高くなったようになりました。自分以外の人の良さを見つかるのも得意になりました。やりたいことも見つかったように感じています。

変わって良かったと思うと同時に、もっと早いタイミングでそれが出来ていたら、あんなに自分にストレスをかけることもなかっただろうと思います。

私は20年位かけて試行錯誤してきたのですが、同じように悩んでいる他の人に、20年もかけてほしくありません。もっと早く、簡単に、仕事もプライベートも充実して毎日の生活が楽しくなるようになってほしいと思っています。

それが、自分の経験やコーチングで学んだこと、そして、普段コーチングのクライアントに対して行っていることの本質をまとめて本にしようと思った理由です。

改めてふり返って考えると、全ての基本は視点を柔軟に動かして想像力を働かせることでした。

自分、相手、俯瞰、それから過去・現在・未来、全体など、視点を動かすことでもの捉え方が変わり、従って感じ方や考え方も変わり、ひいては行動も変わるのです。自分の行動が変われば、周囲も変わり、状況も変わり、色んな課題が解決に向かつて動き出します。人間関係も、自分の自信のなさも、将来への不安も……。

そのための、視点を柔軟に動かす想像力の鍛え方をこの本ではお伝えしています。

また、書くにあたって、最も留意したのは、知識を得るためのものではなく、実際

に行動を起こすためのものにするのでした。

だから、普段の生活で簡単にできそうなエクササイズを沢山挙げました。素晴らしい情報や知識を沢山持っていて、それを実行しないと何の変化も起こりません。「知ってる」よりも「できる」の方がよくて、「できる」よりも「やっている」方がいいんです。

実行に向けてのハードルになるのは、「確かにそうだけど、そうは言っても、実際にやるのは面倒だし、続けるのは無理だ」ということだと考えました。そこで、沢山のエクササイズを挙げて、その中で一つでも「無理なくできる自分らしいもの」を見つけてもらおうとしています。

エクササイズを全部やる必要はありません。

やってみたいと思ったものだけやってみて、うまくいったら続け、うまくいかなかったら別の、試す価値のありそうなエクササイズを試してみてください。

途中でやめてしまっても、一回しかやらなくても、自分を責める必要はなく、「自分にあったエクササイズじゃなかったんだ。試してみた自分はよくやった」と考えてください。

どれか一つ一回でも実行すれば、ご自身や周りの反応から何か気づきを得られるでしょう。そして、3週間続けければ、それは習慣になります。

一つのエクササイズを習慣にすれば、それだけで大きな変化が生まれる可能性はありますし、他のエクササイズを試してみたくなるかもしれません。騙されたと思っ  
て、どれか一つを一回だけは実行してみてくださいね。

まずは小さな一歩からなのです。

あなたの良さを100%引き出す想像力の鍛え方

Contents

第1章

## 職場の人間関係で悩まなくなる

Method to improve the relations in your office

「価値観の取り扱い」が人間関係をスムーズにする 16

視点をズラすとムリなく共感できる 27

共感とは苦手意識を薄めてくれる 39

Exercise 1 苦手な相手ほど効果が出る「共感」エクササイズ 42

第2章

## 取引先との大事なミーティングでベストな自分を出せる

Method to improve to help you perform better and prove yourself to clients

人前で失敗する原因は自分に意識が向かいすぎること 50

うまくいくミーティングのコツは意識を相手に向けること 53

「相手の立場に立つ」とはよく言うけれど 59

第3章

## 人間関係を劇的にラクにする「視点」の秘密

Secret of viewpoints which can change relations immediately

良い点を探そうという視点が、あなたのストレスを減らす 82

Exercise 3 良い点を見つけるためのエクササイズ 90

反対から見ているトレーニング 92

Exercise 4 反対から見してみる（言い換え）視点をつけるためのエクササイズ 99

第4章

## 想像力の働きを左右する「聞く」技術

Only a good listener can fully exercise imagination

「相手の立場に立つ」ための手がかりをつかむ 104

Exercise 5 「相手の関心に関心を持つ」ことを実感するためのエクササイズ

ラポールを築く

114

Exercise 6 笑顔を増やすためのエクササイズ

120

五感を使って相手の状態を想像

121

Exercise 7 ページングのエクササイズ

124

プロコーチが使う聞き出すコツ

126

Exercise 8 ちゃんと聞くためのエクササイズ

131

## 第5章

### 仕事のできる人は

### 自分に関して「視点」を変えるのが上手

Great business person always look at bright side of themselves

自分の良いところを見つけるのが上手

134

Exercise 9 心理学の法則を使ったエクササイズ

142

物事との良い側面を見るのが得意

144

Exercise 10 物事の良い側面を見るためのエクササイズ

151

未来に視点を向けるのがうまい

153

Exercise 11 未来に視点を向けるためのエクササイズ

159

## 第6章

### 「逃げ場のない気持ち」を解消する2つの視点

Change in perspective helps to relieve feelings of sadness

将来から見てみるという視点

162

Exercise 12 「将来から見てみる」視点を鍛えるためのエクササイズ

166

全体から見る視点を持つと悩みが軽くなる

169

Exercise 13 全体から見るためのエクササイズ

174

## 第7章

### やる気が出ない時に役立つ視点

Useful perspectives when you feel unmotivated

やる気が出ないのはピットインしているから

178

Exercise 14 やる気が出ないことを受け入れるためのエクササイズ

187

やる気がある状態

190

Exercise 15 やる気を1点上げるためのエクササイズ

195

Exercise 16 やる気を出すためのエクササイズ集

198

# 「やりたいこと」についての 悩みを解決する視点

Useful perspectives on your way to find out what you want to do

やりたいことがあるけれど…… 206

Exercise 17

どう実現すればいいか分からないときのエクササイズ

215

やりたいことが多すぎる

216

Exercise 18

沢山あり過ぎる場合のエクササイズ

223

やりたいことが分からない

225

Exercise 19

「やりたいことが分からない」時のエクササイズ

234

おわりに

237