

# ASK ニュース

Vol.0216

2016年8月22日(月)

担当：MS事業部 北野

〒460-0002

名古屋市中区丸の内 3-22-21

損保ジャパン日本興亜名古屋ビル 1F

ASK 税理士法人

TEL 052-971-1122 FAX 052-971-4488

## 行動力を上げるための習慣

### はじめに

藤由達藏氏の著書『結局、「すぐやる人」がすべてを手に入れる』を読み、是非、ご紹介したい内容がありましたので、今回のテーマにさせていただきます。この中で藤由氏が仕事や人生において必要だと思われる「気分と視座の転換」について取り上げたと思います。

### 気分の転換

行動するために何より大切なのは「気分」だと藤由氏は、述べています。モチベーション（動機や結果に対する意欲）が高くても気分が乗らなければ、やる気を失ってしまいます。行動力を高めたいければ、モチベーションだけでなく「気分」もコントロールする必要があります。

気分を変える簡単なステップは下記となります。

- ①気分は選択できると知る
- ②「感情表現の3要素（表情・動作・言葉）」で気分を切り替える
- ③思い出すだけで気分が変わる
- ④想像しただけで気分は変わる
- ⑤気分は伝えることができる

この中で、一番ポイントとなる②を具体的な行動で見ると、顔の表情を変え（笑顔にし）、次に気分が高揚するポーズ（例えばガッツポーズ）をし、最後に勇気が湧いてくる言葉（例えば「すごい！」）を口に出し感情表現3要素すべてを変化させると

気分が一変します。

### 視座の転換

動けなくなったり、思考停止した時に「視座」を変えることで行動力が高まると藤由氏は述べています。「視座」とは、ものを見るとき「視点と立場」のことです。仕事において行動が止まってしまうときは、相手の反応を考えすぎたり、人間関係が原因の場合がよくあります。そんな時、もしも相手の立場だったら、自分のことをどうみるだろうと思い描いて下さい。そうすることにより、どう動けばいいのか、周りからどう動いて欲しいと思われているかがわかり、行動に移すことができます。

自分の視座を抜け出して、他人の視座からものを見る、さらに、状況全体を俯瞰する視座から見る、この習慣がつくことにより、すぐに動ける行動力が身につきます。

### おわりに

「チャンスに出会わない人間は一人もいない。それをチャンスにできなかっただけである。（カーネギー）」の言葉にもあるようにチャンスをものにするには、すぐに動く行動力が重要です。

ビジネスにおいても、人生においてもチャンスをものにするために、意識的に気分や視座の転換を図る習慣を身につけてみてはいかがでしょうか。