

今回は精神科医のゆうきゆう氏の「やりたいことをぜんぶ実現する方法」から紹介します。

マレーシアの心理学者であるマンショーらは、1000 名以上のビジネスマンを対象にして、どんなときに仕事へのモチベーションが高まるかを調べました。その結果、「その会社を好きである」というときに、仕事へのモチベーションがもっとも高まることが分かったのです。仕事にやりがいがあるとか、社会的意義があるとか…。そういうことも重要ですが、もっとシンプルに、「その会社が好き」。これは何より大切なことなのです。 「愛社精神」という言葉があります。まあ、多少時代遅れな感じのある言葉ではありますが、それでも心理学的に見ると、非常に大切なことなのです。たとえばあなたが会社を経営しているのなら、部下に「もっとやれ!」「もっと頑張れ!」と言うのではなく、まず一番に、自分の会社を好きにさせること。方法はいろいろとあります。たとえば、その会社の仕事によっては、喜んでくれた顧客の感想を、会社内に貼り出してもよいでしょう。それだけでも、仕事をしている人は、顧客の顔が見えた気になり、自分の仕事や会社にたいして誇りを抱きます。またはシンプルに、誉めてもいいでしょう。自分の仕事によって誉められることは何より嬉しいことですので、ひいては今の仕事などを好きになる可能性もあります。また何より、あなた自身が好かれることにもなりますので、結果的に会社への愛も強まるはず。そうなれば、仕事の効率だって上がるはず。これはあなたが上司であっても、やはり同じです。上司に誉められたりすれば、部下は嬉しくなります。そして、上司を通して、会社への好感度が高まるはず。これはあなた自身でも同じこと。仕事を効率よくやりたいのなら、今の会社を「好き」になることです。内容は何でも構いません。この仕事が好き。上司が好き。会社の業務内容が好き。働きやすい職場が好き、などなど…。そう意識するだけで、ただ漫然と仕事をしているより、ずっと効率が良くなるわけです。

大切なのは、自分の仕事をうまく進めたいのなら、その仕事に関連するものも「好きになる」こと。内容は何でもいいので「こんなところが好き」ということを、ハッキリ認識してください。それだけで、あなたの仕事そのものを、もっとも効率的に進めていくことができるんですよ。これは人生でも同じです。もっとも効率よく、そして幸せな人生を送りたいのなら…。何よりあなたが、世界そのものを好きになること。過去の行動でも、周囲の人でも、いろいろな物でも、出来事でも。何でもいいので、あなたの好きなものを、もう一度考えてみてください。それがあから、自分は今の世界が好き。そのように考えることで、あなたの毎日はより幸せにあふれていくんですよ。

「好きこそ物の上手なれ」と言うことわざがある。好きでやることは、誰でも一生懸命になるし、時間も忘れてやるので自然と上達する。そして、好きでやることは、人に言われて嫌々やるのではなく、自発的に自分から進んでやる。だから、好きでやることは、長く続く。これは趣味でも、仕事でも、人でも、みんな同じ。「葉隠」を書いた佐賀鍋島藩士、山本常朝はこう言っている。「人間の一生は誠にわずかの事なり。好いた事をして暮らすべきなり。夢の間の世の中に、好かぬ事ばかりして、苦しみて暮らすは愚かな事なり」嫌い嫌い、あら探し、欠点探しの人生を過ごすのか。あるいは、今この現状の中に、ほんの小さなことでもいい、好きなこと、素敵なことを見つける人生を送るのか。「幸せな人生を送りたいのなら」好きになるのが上手な人は、幸せな人生を送れる。

Q1: 筆者は仕事のモチベーションを高めるのは何と書いていますか？

A1: ()