

“孤独”と
“ひとり”は違う

No.1キャリアコーチが贈る 心の重りを軽くするヒント

迷ったら、自分を好きで いられるほうを選べばいい

6月14日(火)発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は馬場啓介著『迷ったら、自分を好きでいられるほうを選べばいい～No.1キャリアコーチが贈る 心の重りを軽くするヒント～』を2022年6月14日(火)に刊行いたします。

自分の羅針盤を信じて進むあなたへの50のメッセージ

近年、社会が急激に変化し、世間が正解を失い、無難のない、半歩先の未来も予測しにくい時代に突入しました。これからは、「自分の正解」を信じて生きていくか、「誰かの正解」に依存して生きていくかの二択になったと言えます。「自分の正解」を信じるためには「自分と向き合う」ことが大切です。

本書は、「自分と向き合う」ことに苦手意識がある方、これまであまりしてこなかった方が、向き合うことを難しくする「思い込み」や「盲点」、自分との対話を楽にするポイントを知り、自分と仲良く、ご機嫌でいられる時間が増やせるようになるための一冊です。

タイトル:迷ったら、自分を好きでいられるほうを選べばいい
～No.1キャリアコーチが贈る 心の重りを軽くするヒント～

ページ数:184ページ 著者:馬場啓介

価格:1,540円(10%税込) 発行日:2022年6月14日(火)

ISBN:978-4-86667-387-5

【目次】

- 第1章 「自分」のあり方を考える
- 第2章 「人間関係」を美しくする
- 第3章 「人生」を軽やかに歩く
- 第4章 「仕事」と向き合う

【著者プロフィール】

馬場啓介(ばば・けいすけ)



トラストコーチングスクール代表/マザーズコーチングスクール代表
1980年、鹿児島生まれ。法政大学法学部卒。米国留学後、外資系人材サービス会社を経て株式会社コーチ・エィ入社。トップトレーナーとして国際コーチ連盟の試験官も務める。2009年トラストコーチングを設立。経済産業省や大手企業の人材育成担当を務める傍ら、「誰もがコミュニケーションを学ぶ文化を創る」をミッションに、国内外に累計約5000名の認定コーチを育成している。また、コーチングを取り入れたコミュニケーションプログラムを導入しての幼児教育も手がけ、各地の教育委員会の後援を受け、「いじめ」や「孤独」などをテーマにした講演などで、コミュニケーションの重要性を伝える活動に力を入れている。著書に『キングダム』で学ぶ最強のコミュニケーション力(集英社インターナショナル)、『鏡の中のぼく』(キングベアー出版)など。



「自分と向き合うポイント」を知る

「自分と向き合うポイント」をいくつか知っていると、自分との対話は、とても楽しく、楽になります。自分との対話が楽しくなると、無駄に自分を責めたり、嫌ったりする時間も減り、**自分と仲良く**、ご機嫌でいられる時間が増え、「人生」や「仕事」とも向き合うこともできます。

以下本書から抜粋要約

私は自己肯定感が低いから

そもそも、自己をわざわざ自分で高く肯定する必要などありません。自己肯定感が低いことが問題なだけです。

自己肯定感が低い人は、自分の心配ばかりではなく、大切な人の心配もできている人です。自分の心配ばかりしている暇もない人です。

人への関心や関わりの弱さが生み出す「暇」が、自己肯定感を下げる要因とも言えます。

自己肯定感を高めたいければ、周りに目を向け、「誰かのための視点」を持つてみる。

これまで自分を応援してくれた人、今、支えてくれている人、そんな自分の周りの人の「思い」に感謝してみる。すると、自己肯定感は自然と高まってくるものです。

どっちに行くか迷っている

私たちのキャリアは、ひとつひとつの「選択」によって積み上げられています。積み木と同じように、その選択の積み方がどれだけ丁寧にできたかで、キャリアをより大きく高く積み上げることができます。逆に、一度の雑な選択から、キャリアが大きく揺らぎはじめるものです。

「丁寧な選択」とはということなのでしょうか。

それは、世間の声、他人の目や評価に惑わされることのない選択ができているということです。

ただ、それがなかなか難しいので、迷った時のためにこの問いを覚えておくことをおすすめします。「どっちの道に進むほうが、自分をより好きになれるか？」

迷った時は、シンプルに、この羅針盤を信じる。

選択を後悔するのは、その選択が、自分に胸を張れない時だけです。

やる気が出ない時はどうしたらいい？

やる気がない時にやってはいけないことが2つあります。

「無理にやる気を出そうとすること」と「自己分析」です。

無理にやる気を出そうと余計なことをしなければ、やる気は必ず自然と戻ってきます。

そして、その余計なことの代表例が「自己分析」です。

多くの人が、やる気がない時ほど自分のことを無駄に色々と考えてしまいます。

気持ちが沈んでいる時に色々と考えても、いいことはありません。

自分を見直す作業は、やる気が出ていて、うまくいっている時がベストです。

やる気に頼ってやるのではなく、やる気がある時は頭を使ってやり、やる気がない時は淡々とやる。そんなマイルールを持っていると、やる気の波も穏やかで安定したものになります。