

# 5つの力を身につけた5人のStory<sup>物語</sup>



高田 まゆ香 (Mayuka Takada)

< Story 5. シンフォニー >

自分の目標のために使い  
成果を出した夢を叶えるメソッド  
今度はそれを周りの人へ、  
そして世の中へ広めていきたい

## 大学時代に出会った自立型 セルフマネジメント。 中学生でもできる目標達成方法 に衝撃。就職活動でも活用し、 内定獲得。

現在JAPANセルフマネジメント協会のインストラクター兼事務局として仕事をしています。当協会の立ち上げから関わっているのですが、ここに至るまでの想いをお話したいと思います。

自立型セルフマネジメントとの出会いは大学1年生だった2004年、当協会の原田代表理事の著書を大学の先輩に勧めてもらったことがきっかけです。

本の中には自分より年下の中学生たちが、目標達成までのストーリーをとてと緻密に描いていて確実に成果を出していく姿が描かれていました。もう衝撃的で、何度も読んで、線をたくさん引きました。線を引きながら本を読む、ということもその時が人生初の経験だったのですが、「これから迷うことがあったらこの本に帰ってこよう」という気持ちがそうさせましたね。

そして、この学びをもっと早く知っていたら…という気持ちも同時に生まれました。大学受験を経験したばかりの大学1年生でしたので、受験でのつまづきがあ

りありと思い出せたからです。第二志望校へ入学でき、本を紹介くださった先輩との出会いもあったので結果的には良かったのですが(笑)。狙った目標へ確実に届く歩みには、「心・技・体・生活」の4つの要素から考えることが必要だという気づきを得たわけですが、その気づきがあれば、もしかして結果が違ったのではないかなと本当に思っています。

就職活動でも、やはり目標設定しましたね。就職をした会社では自然素材でつくる注文住宅の施工・販売をする会社だったのですが、その会社の持つ「正しいものを広めていくことで世の中を変えていこう」という想いに惹かれて「ここしかない!」と必ず入社すると狙いを定め、入社するために必要なストーリーを描きました。面接や試験を何度もクリアしていく必要がありましたが、この時には不安なく臨んでいたことを覚えています。事前に予測して、しっかり準備すること、自分の価値観と会社の理念が合致していることで就職活動をする目的がブレない状態に持っていき内定ももらえたのは、まさに自立型セルフマネジメント効果だなと実感しました。

仕事で3大ツールを活用することにより、  
成果を出せた。自信を積み重ねると  
チャレンジ出来る自分になった。

晴れて入社してからは、住宅営業の仕事をしていましたので、毎日が目標への意識を高く持つ環境になり、一層自立型セルフマネジメントが役立つようになりました。

数値目標に対しても、ただ「売れば良い」という思いで進むのではなく、何のためにやるのかという目的と、自分の行動がどのような形でお客様の幸せに繋がるのかも考えて、達成への道筋をつけていくことは営業のテクニックよりも大切なことだったと思います。

周りの先輩や同僚にも助けてもらいながら、1年目から目標達成をしていくことができましたし、その後の成績は営業時代トップクラスを維持していくことができました。

この時の経験から今でも財産となっているのは「自分で達成すると約束したことに対して、やりきれた」ことを積み重ねたから得た、自分の可能性を信じられる力です。自分の望む未来をもっと求めて良いんだ!という気持ちから次もチャレンジしてみよう、と考えることが出来るのです。そういった意味で私はこれを生きる力だと思っているのですが、女性として生きていく上で、大事なことではないでしょうか。私自身も結婚を機に周りの変化も経験する中で、いろんなライフイベントに対してもしなやかに対応出来る心とスキルを持っていることと、流されながら過ごしていくのとは大きな違いがあると思うからです。

## 自分自身の成功体験をシェアすることで、今まで培った力が会社全体へと広がった。 「教える」という新たなやりがいを見出すことに。

営業職からだんだん新人教育や採用の仕事が増えるようになってきた頃、自分の成功体験や良いものをしっかりと伝えていくことで、自分も周りの人にも良い影響が与えられることへの気づきとやりがいが深まってきました。

その頃から会社以外の場でも同じ思いを持った人との繋がりを求めて、ボランティア活動をするチームに参加するようになっていました。いろいろな取り組みを行っていく中で、東日本大震災復興支援の義援金を募るイベントを開催することになり、その際に原田代表理事をお呼びすることになったのです。

実は2009年に会社の講演会の際にもお会いしているので、4年ぶりの再会でした。原田代表に「成長した自分の姿を報告して、感謝を伝えたい!」と一方的な

思いから、講演会の控え室に呼ばれてもいないのに飛び込みで挨拶に伺いました(笑)。そこで自分のやってきたことを報告しながら、今後は自立型セルフマネジメントを自分なりに広めていくことをしていきたい、という思いをお話しました。その日がきっかけとなり、現在の協会立ち上げに繋がるとは…その時は予想していませんでした。

## (社)JAPANセルフマネジメント協会の立ち上げに加わる。 自分自身が夢とこれから築いていく家庭との両立を日々実践。

2014年5月21日一般社団法人JAPANセルフマネジメント協会は「女性が輝けば、日本が輝く」をテーマに設立されました。私自身は周りの方に恵まれたおかげでこのメソッドに出会えたのですが、実はこれまでの講座の受講者の多くが男性だった、という現状を知り「もっと同性の女性にも知って欲しい!」という情熱をモチベーションに、立ち上げに加わりました。

新規プロジェクト立ち上げの日々は、まさにセルフマネジメント力が試されますね。その中でも私が好きなツールは「ジャーナル」です。「今日良かったこと」や「感謝したこと」の視点で書き残した言葉は、ふと読み返した時にパワーをもらえます。幸せな感情をいつでもリピート出来る、この感覚は自身をいつも前向きな気持ちにさせてくれます。

現在は協会の認定インストラクターの方が誕生し、とても嬉しいです。同じ思いを持ったメンバーが増えていくことで、望む未来が実現していくという感覚を得ています。これからも今までこの学びに触れることのない女性に知っていただき、3年で1万人受講していただくという目標を達成していきます。そして、この学びを学校の必修科目にしていきたいですね。

自分の思いを形にする仕事ができ、家庭でのパートナーとも良い関係が築けていることがとても幸せです。こういった生き方を自分で許可する礎になっているのは自立型セルフマネジメントで得た自分の心のあり方だと感じています。この思いをより多くの方々にシェアしていくため活動を続けていきます。

