中経論壇

三十三総研副社長
伊藤　公昭

激動の時代を乗り切る

セルフマネジメント能力を高める

VUCAの時代と言われて久しい。「変動性」「不確実性」「複雑性」「曖昧性」を示す単語の頭文字をとった造語だが、年初来この1カ月間を捉えても国内外で想定外の出来事が次々と起こっており、この表現は正に言い得て妙だ。外部環境の変化を的確に捉え、柔軟に対応することが現代を生きるわれわれには重要なテーマである。

年の始まりに当たり、付和雷同、茫然自失の状態に陥らず、自身の立ち位置を明確にし、さらなる発展へとつながる手段としてセルフマネジメントについて考えてみたい。セルフマネジメントは、自身の精神状態や健康状態、時間、行動、感情などを良好な状態で安定させ、能力を最大限に発揮して目標達成や自己実現に繋がるよう自身を管理することである。

この能力を身に着けることで、負荷やストレスのかかる不安定な状態でも能力を発揮し続けることが可能となり、生産性・業務効率の向上、メンタルヘルスとレジリエンスの強化、信頼関係の構築、成長と理想のキャリアデザインが実現できる。

内容には、タスクマネジメント、タイムマネジメント、セルフケア、感情コントロール、モチベーションの五つの要素が含まれる。①タスクマネジメント＝明確で具体的な目標を設定すると共に、ゴールからバックキャスティングで優先順位とマイルストーンを設定し、目標達成に向けたモチベーションを維持する②タイムマネジメント＝時間創造につながる思考と行動を念頭に、日常の無理・無駄・むらの排除と5Sの徹底、段取りの重視で活動時間を捻出する③セルフケア＝精神的・肉体的な健康状態の安定とストレス管理を目的に、就寝・起床時間の一定化など基本的な生活習慣を安定させて心身の健康を保つと共に、雑念を払い集中力を高めるマインドフルネスの活用や自身の思考を客観的に捉え直すことでネガティブ思考を転換する認知再構成法を体得する④感情コントロール＝怒りや不安をコントロールし冷静に対応するために、パフォーマンスが上下するタイミングや思考パターンを分析すると共に、怒りなどの強い感情に対し衝動的にならず冷静に対処するアンガーマネジメントや多方面から物事を捉える認知的柔軟性を体得する⑤モチベーション維持＝自身の行動が、目標・価値観の維持に結びつくことを再認識すると共に失敗しても自身を責めすぎず優しく励ますセルフ・コンパッションを体得する。

以上、セルフマネジメントの重要性を理解し、前向きに取り組んでほしい。