

# 苦しかったときの話をしようか

森岡 毅 著

単行本：308 ページ

出版：ダイヤモンド社

価格：1500 円（税抜）

## はじめに

ビジネスマンであり父でもある著者が、1 年以上にわたって書き溜めた、我が子が人生に迷った時のための虎の巻。それは子どもだけではなく、キャリアや生き方に悩む全ての人の役に立つ本質的なノウハウでした。

## 職能と結婚せよ

以前から筆者が掲げている言葉に、以下のようなものがあります。

会社と結婚するな、職能と結婚せよ

結婚とは言い換えれば依存であり、会社はあくまで個人の職能を身につけるための手段なのです。どれだけ会社そのものに依存したところで、個人が抱くその依存心に会社が応えてくれることはありません。

スキル（職能）こそが、相対的に最も維持可能な個人財産

それに加えて、家や車、果ては家族でさえも失ってしまう可能性がある中、個人の頭の中に蓄積されていく職能だけは失われることはありません。

これらの理由から、結婚≠依存するべきは会社ではなく職能であると筆者は考えているのです。

## “こと”ではなく“状態”を想像する

将来、どんな人生を送っていたいのか。あるいはどんな生き方だったら自分にとって幸せだと思えるか。それを考えようとしても上手くいかない時は、具体的な“こと”ではなくぼんやりとした“状態”を思い起こす方が効果的です。

本書内にて、筆者が自分の中学生になる子どもに行ったインタビューが掲載されています。

「うーん、やっぱり家族がいてちゃんと養える自分でないとおかしいと思う」

では「家族がいて、養える自分」を実現するために必要なものは何なのでしょう。そうやって階層に分解して考えていくことで、納得できる答えを見つけられるということになります。

据えるべき目的は「理想状態」であり、その状態を実現するために必要な具体的な要素を、自身の強みや好みと照らし合わせて導き出さなければなりません。

## 行動を変えたいときのコツ

頭の中で様々なことを思い浮かべても、実際の行動はなかなか変えられないという方が多いのではないのでしょうか。

意識変化→行動変化のタイムラグに耐えられず、周囲からガッカリされ、自分自身にガッカリしてしまい、行動を変える努力を継続することができない。

本書でこう語られているように、行動変化にはとにかく時間がかかるものなのです。そのため、最初はできないものと想定し、自分にも周囲にもそれなりの期待値をセットしておくことが重要になります。それができたら、あとはその期待値に沿って行動していただければいいのです。期待値が低ければ「できなかった自分」にガッカリすることもなく、むしろ自分自身を誉め、更なる行動変化を促すトリガーにすることもできるでしょう。

我が子へ向けて書き残した虎の巻、という建て付けではあるものの、悩みをもつ全ての人にとって価値のあるノウハウ解説書であることは間違いありません。様々な暗黙知の要素を本質的に分かりやすく説明しているおすすめの本 1 冊です。