

物語思考「やりたいこと」が見つからなくて悩む人のキャリア設計術 けんすう(著)

単行本：260 ページ
出版：幻冬舎
価格：1,650 円 (税込)

はじめに

エンジェル投資家としても活躍している筆者による「なりたい自分になるための方法」について書かれているのが本書です。「やりたいこと」を見つけるためのビジネス書は多々ありますが、類書と何が違うのでしょうか。

「物語思考」のステップ

筆者ももともと行動できない人間であり、この「物語思考」に人生を効率的に変えることが出来たと語られています。物語思考とは「行動したほうがいい」のは分かるが、なかなか出来ない人や自信がない方に勧める思考法です。本書では下記のステップで解説されています。

1. 自分を制限している頭の枷をとる
2. なりたいキャラクター像を設定する
3. そのキャラを実際に動かす
4. そのキャラが生きる環境を作る
5. そのキャラで物語を転がす

同じ趣旨が書かれた多くのビジネス書は「①習慣を変える」「②結果を出す」「③自分の認識を変える」という流れが一般的です。この方法は実現できればいい方向に向かいますが、そもそも習慣を変えるところで多くの人がつまづいてしまうのではないのでしょうか。

まずなりたい状態を見つける

なりたい状態やあり方を想像しようとする、多くの人は現実的な範囲でイメージしてしまうと筆者は指摘しています。今までやってきた努力は無駄でないとはいわれませんが、過去からの積み重ねよりも、未来の状態を設定する方が今の行動に対しての影響が高いと筆者は解説しています。

この理屈は分かっても、今までやったことがない行動で

あれば「無理」だと判断してしまいやすいのも理解できます。ただ過去が変えられない事実である以上「将来像を設定した上で、たった今から行動する」のが合理的だと言えます。

「10 年間、毎日野球をやっていた」という人がいます。(中略)しかし、その人がよく考えた結果「将来はプロのテニスプレイヤーになりたい」と本気で思ったらどうでしょうか?おそらく、今日は野球ではなくてテニスの練習をすると思うんです。

キャラクターの設定をする

たとえばダイエットをする場合、多くの人が目標体重を設定します。そしてそれが達成されればダイエットは終了です。また、人によっては時間がかかり途中で挫折する場合があります。それならば自分のキャラクターを「自分はアスリートのような人間で間食せずに定期的に運動する」と設定し、先にステップを進めることで継続的に行動し続けられると解説されています。

キャラクター設定は短時間で安易にすべきではありません。そのキャラクターが求めるものは何か?どんな行動をするのか?目の前にどんな壁があるのか?何かを選択する時にどんな癖があるのか?などキャラクターの原型づくりをじっくりと行っていくのが重要です。

本書はこれ以降、実際の行動の仕方、そして最もページが割かれている環境の作り方を解説した後に独特な表現である「物語の転がし方」による運用方法が書かれており、一般的ではないアプローチ方法としても一読の価値があります。

やりたいことを見つけ、行動を変えるということに対して「いろいろ努力したけど自分に合わなかった」という方にオススメしたい一冊です。