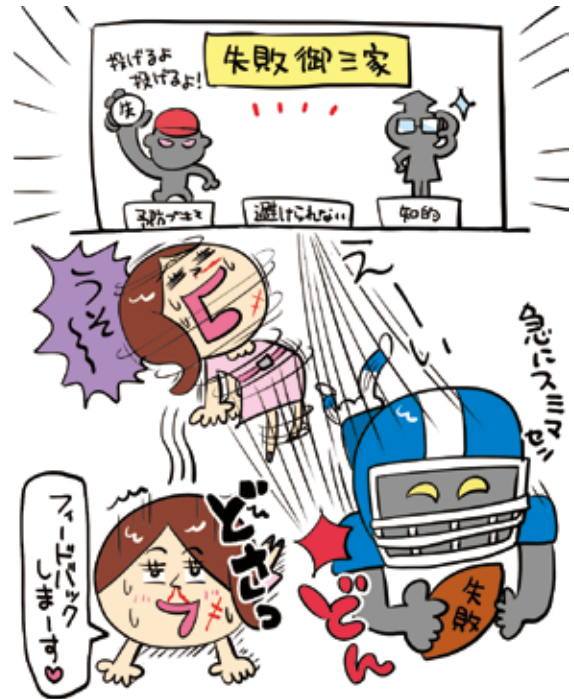


失敗と上手につき合おう!

最近、「無理です!」と新しい仕事を断る人がふえているようです。ある企業の課長も「最近の若手社員は、本人の成長を考えて仕事を頼んでも、私には無理です」といってやらないんですよ」と嘆いていました。「無理」と断る背景には、失敗への不安があります。不安という感情は、「回避」の行動を促すことが心理学でわかっています。失敗を恐れて、難しいと思われるの仕事を避けてしまうのです。一方で「私にできるかどうかわかりませんが、やってみます」とチャレンジする人もい

ます。この「無理といわない人」には、より多くの仕事が集まり、上司からも頼りにされます。失敗することがあっても、経験が蓄積されていきます。その結果、「無理という人」と「無理といわない人」の間には、数年のうちに成長格差が生まれてしまいます。本来もっている能力の差ではなく、心もちの違いが原因です。そして、その違いが、「失敗とのつきあい方」に隠されています。多くの人は、失敗すると冷静さを失い、思考停止状態に陥ります。真面目で責任感があるほ



イラスト/つばい ひろき

ど「人に迷惑をかけた」と自責の念をもち、罪悪感や憂うつ感などのネガティブな感情に揺さぶられ、深く落ち込み、ときに立ち直れなくなります。ところが、レジリエンス(心の復元力)の高い人は、失敗をしても合理的・現実的にその出来事を捉え、過剰な自責をもちません。失敗を恐れすぎないで、チャレンジを回避せず、成長・発展へとつながります。そしてこのような人こそ、「無理といわない人」なのです。では、レジリエンスの高い人になるにはどうすればよいのでしょうか。まずは、失敗したとき、深呼吸をして息を整え、冷静に「失敗の分類」を行うことです。そして、失敗の種類に応じて適切な対応をし、次につなげます。具体的には、失敗は大きく3種類に分けられるので、それによって対応を変えます。

第1に「予防できる失敗」。自分の準備不足などが原因でおきた失敗です。これはしっかりと自責の念をもち、同じ失敗をくり返さないように反省しましょう。第2に「避けられない失敗」。業務の複雑さや業界の変化、職場の方針、上司の指示などが影響しておきた失敗です。過剰に責任を感じる必要はなく、プロセスの改善や職場へのフィードバックなど、予防措置をすみやかにとることが重要です。第3に「知的な失敗」。未知のことにチャレンジした結果、おきた失敗です。これは失敗から学び、経験を生かすことで成長や発達につながる、大きくなるための「通過儀礼」的な経験です。ここでも自責の念を感じる必要はありません。このように失敗をどう捉え、その体験にどうつきあうかが、仕事での成長を左右します。

ポジティブサイコロジースクール代表。日本ポジティブ教育協会代表理事。認定ポジティブ心理学コーチ。『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本』(法研)、『「レジリエンス」の鍛え方』(実業之日本社)など、著書多数。
www.positivepsych.jp



執筆/久世 浩司