

自分会議

2022. 5. 11

「自分会議」という言葉がある。成功を収めた人の多くは、仕事や日常生活から離れ、静かに自分自身と向き合って思考に集中する、いわゆる自分会議の習慣をもっていることが多い。

例えば、マイクロソフト創業者ビル・ゲイツ氏には「Think Week (考える週)」がある。ゲイツ氏は、年に2回、日常の業務から完全に離れ、静かな別荘で1週間ほど自分と向き合い、仕事や人生に関わる重要な決断をする時間を確保していることは、よく知られている。

自分会議とは、テーマに沿って自分自身へと積極的に質問を投げかける場のことである。自分と向き合うことで思考を整理し、新たな決断をすることである。自分会議は、己との対話を通して自分の考えを整理し、やることをはっきりさせるために行うものである。単に物思いにふけることではない。自分会議で考えをまとめる習慣があれば、相手から考えやアイデアを求められても、慌てずに伝えられそうである。

ポイントは、自分自身に質問を投げかける点である。自問自答である。具体的には、メモをしながら思考を深めるのがいいように思う。思いついたことをどんどん書き出し、それらを類別していく。すると、関連づけながら考えを深めていくことができる。

あるいは、書き出す時点で、類別していくのもよい。それぞれの要素をグループ分けしていくのである。そうすると、見えてくることがある。紙に書き出す作業には、手指を動かすことが伴う。そのこと自体に脳を活性化させる効果がある。

問題は、自分会議用の時間と場所である。誰にも邪魔されず、じっくり腰を据えて自分の考えに没頭できる時間と場所を確保する必要がある。私の場合は、ふとした土曜日の午前中がよい。一人であれば、場所はどこでもさほど変わらない。校長室でもよい。校長室には、ホワイトボードもある。そこに書き込みながら思考を深めていくわけである。一番いいのは、家人が仕事に出かけたあとの土曜日の午前中、場所は自宅のリビングだろうか。

この自分会議は、これからも続けていきたい。今までずっとやってきてはいた。考えに迷うと、よくマトリックスにして考えを整理していた。そして、それぞれのメリット、デメリットなどから結論を出してきた。

その作業に自分会議という名前がついただけの話である。とはいえ、ネーミングは大事である。会議というところが、ただボーッと考えるのとは違う点である。一人の人間が一人で会議をするのであるから、リトル〇〇が複数必要となる。自分のことを客観的に見ることも重要である。

考えてみると、けっこう普段から自分会議を開いていることに気づかされる。決して楽しい時間というわけではないが、大事な時間であることは間違いない。