



GS LetterNeo Vol.5

2008年12月

ふりかえり

コンサルタントファシリテーター

野島 勇

NOJIMA Isamu
nojima@sra.co.jp

◆今年をふりかえる

今回のテーマは『ふりかえり』。年末ということで、一年をふりかえりましょう。

早速ですが、白紙を用意して下さい。そして、これからいくつかの質問をしていきますので、質問への返答を紙に書いてみて下さい。

◆良かったことをふりかえる

それでは最初の質問です。今年をふりかえり、

◇ 良かったと思うことは何ですか？

◇ 嬉しかった、楽しかったことは何ですか？

いかがでしょうか？ 思いつきましたか？ なかなか思いつかない場合は、現在から少しずつ遡るか、1月から順に辿ると思い出し易いかもしれません。

ここでは思いのままに紙に書きます。**深く考えずに書くのがコツ**です。なぜそうするのかと言うと、良い面をたくさん見付けるためです。ひとつの出来事には良い面も悪い面もあるでしょう。ですから、ここで考えすぎてしまうと、「あ～、あんなことあったなあ～。いや、しかし、あれもあったから結果的には良くなかった。」のように、悪い面を見て判断してしまい、良い面を見逃す怖れがあります。また、深く考えずに書いたことをきっかけとして、他の大切なことを思い出すことがあります。

さて、書き出せたなら次に進みます。回想して終わりでは、ふりかえりの意味がありません。経験を未来に活かすことがふりかえりの目的です。そこで、書き出した内容について、次の質問に答えてみて下さい。

◇ そのようになったきっかけは何だと思いますか？

◇ そのように思うのは何が要因でしょうか？

思いついたことを紙に書き出しましょう。『書いて』、『見る』ことが発見を促します。**目に見えるようにすること**が大切です。書いた内容を見て、何か気付くことはありますか？ 何か共通点がありますか？ 自分がどんなことを好ましく思っているのかが、見えてきますか？ 自分が好ましいと感じる要素を知ること、自分のビジョンが築かれていきます。

書き出せたなら最後の質問です。その前に、どんなときに自分が好ましく感じるのかがわかってきたと仮定して、その好ましい状態を想像してみてください。心地よい感じを味わえると尚よしです。そのうえで最後の質問に答えてみて下さい。

◇ 好ましい状態を継続するために、何を習慣にしますか？

◇ 心地よい感じを味わうために、新しく何をしてみようと思えますか？

ここまでは、良かったこと、嬉しかったこと、楽しかったことをふりかえってきましたが、「今年はある限り良い年ではなかった・・・。」と、ほとんど思いつかなかった方もいるかもしれません。そこで、逆の視点からふりかえってみましょう。

◆悪かったことをふりかえる

それでは早速、最初の質問です。今年をふりかえり

◇ 良くなかったと思うことは何ですか？

◇ 怒った、不満だった、憂鬱だったなど、嫌な気持ちを感じたことは何ですか？

自分にとって好ましくない出来事を思い出します。言い換えれば、改善したい出来事です。できる限り具体的にしていきます。どの点が、なぜ良くないのでしょうか？怒ったのは、どのように感じたからでしょうか？ちょっと難しいかもしれませんが、**自分が出来事をどのように捉えているのか**を明確にしましょう。

そして、次の質問に移ります。同じ状況において、

◇ 自分がどのような状態であれば良かったですか？

◇ どのような気持ちでいたかったですか？

大切なのは自分の状態を考えるということです。好ましい状態があって、その状態になっていないから、好ましくないと感じます。当たり前のようなことですが、反感や怒りを感じているときには、見過ごしがちです。自分がどんな状態でいられれば、自分にとっては好ましいのでしょうか？

このとき、環境や他人などに最初から焦点を合わせるとどつぼにはまる怖れがあります。責める気持ちが先立ち、自分以外を変えることに執着し、なかなか状況は変わらずにフラストレーションが溜まっていきます。環境や他人は自分の思い通りに変えられるものではありません。また、環境や他人が変わることを期待して待っていても、変わるとは限りません。**自分の振る舞いを変える**ことが、改善への最短ルートだと、私は思っています。

そこで、最後の質問です。

◇ 自分にとって好ましい状態であるために何をしてみますか？

◇ 自分が望んでいる気持ちの状態にあるとしたら、何をしていますか？

◆さいごに

今回は個人レベルでのふりかえり方の例を紹介しました。個人を対象とした例ではありますが、組織にも当てはめられることがあると思います。

良かったことも、悪かったことも、大切な体験です。今よりも好ましい状態になるために、体験から学び、一歩ずつ前進する。こうすることで着実に改善はなされていきます。良い悪いの判断で終わらずに、「この体験から学べることは何か？」という問いを自分(達)にすることが大切だと思っています。

◆◆◆◆ 編集者のふりかえり ◆◆◆◆

景気の影響もあり、どうしても暗くなりがちな1年でした。ただ、Aさんの博士号取得、Bさんの出産、SRA 技術シンポジウムの盛況、Cさんの結婚、そして今年も元気の良い新人が5人も配属されてきた、などなど、ふりかえてみると周りには明るい話題もたくさんありましたので、「**良い1年だった!**」と前向きに考えています。(板沢)

今年をふりかえてみると、北京五輪での熱狂の余韻に浸る間もなく津波のように突然押しよせてきた金融危機に翻弄された感がありますね。

実体経済という言葉がこれほど耳にした年もなかったのでは？まさに実態のない経済活動に支配されている社会に生きていたことに驚かされた年でした。

正月休みには、**平家物語でも読み返してみよう**と思います。
『祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり。・・・』 (柳田)

GSLetterは1991年12月16日のVol.1から2001年4月9日のVol.35まで刊行したSRA社内向け技術誌でした。一部は社外にも公開し、現在でも<http://www.sra.co.jp/public/doc/GSletter/>から読むことができます。

諸事情からVol.35で中断してしまいましたが、目的を社外向け技術広報に切り替えて新たにスタートしたのが、このGSLetterNeoです。まだまだGSLetterの**足元にも及びませんが**、今後も**改善を続けてまいります**。

最後にGSLetter編集者としての今年のふりかえり。

- ・ Keep: GSGLetterNeoを毎月出す
- ・ Problem: GSGLetterNeoの読者の反応が少ない
- ・ Try: GSGLetterNeoを海外に発信する

他にも執筆者や執筆時間をいかにして確保するかという問題もありますが、**まあ何とかなる**でしょう。ということで来年もよろしくお祈りします。(土屋)

GSLetterNeo Vol.5

2008年12月10日発行

発行者 ●株式会社 SRA 産業第三事業部

編集者 ●土屋正人、板沢智雄、柳田雅子、小嶋勉、野島勇

ご感想・お問い合わせはこちらへお願いします ●gsneo@sra.co.jp

株式会社SRA

〒171-8513 東京都豊島区南池袋2-32-8