

挫^くけ^じない力

How to bounce back from adversity

逆境に負けない
セルフマネジメント術。

石田 淳

Jun Ishida
行動科学マネジメント研究所所長

白戸太朗

Taro Shirato
スポーツナビゲーター・(株)アスロニア代表取締役

ビジネスに不敗なんてない。人生も失敗の連続だ……。
でも、昨日の自分には、きっと勝つことができる!
昨日の自分より前に進める。キーワードはランニング。

清流出版

まえがき

「行動が、あなたを強くする」

石田淳

こんにちは。石田淳です。
突然の質問ですが、あなたは「挫折経験」が多いほうですか、少ないほうですか？

ほとんどの方が前者と答えるでしょう。

挫折経験は、ないに越したことはありません。しかし、何事も自分の思う通りに進まないことは、受験や就活を通して、あるいは社会経験を積んだ方ならみな

さんご存知のはずです。

ビジネスの成功者たちも、成功体験ばかりを積み重ねてきたわけではありませんが、一流のアスリートたちも同様です。クロージアップされがちなのは、成功体験という光の部分ですが、その裏には、自発的には語られなくても、無数の挫折経験があるものです。

私の知る限り、ほとんどの創業者や起業家が大変な挫折経験をして、むしろそこから学んで成長し、閉塞した状況を打ち破ってビジネスを成功に導いています。ですから、**問題なのは「挫ける」こと自体ではありません。いまの自分には解**決できそうにない**高いハードルが立ち現われた時に、どう対処できるかが問われる**のです。

強くしなやかな「挫けない力」を持つていれば、トライアル&エラーを繰り返しながら、どんなハードルも乗り越えていくことができますでしょう。

では、挫折経験から学び、成長する力——つまり「挫けない力」は、どうすれば

ば形成可能なのでしょう。鍵は**セルフマネジメントにあります**。多くの人が高いハードルを前に「挫けたまま」になりがちなのは、適切なセルフマネジメントの手法を身につけていないからです。私は、自らの経験も踏まえて、「**毎日のよい習慣作り**」「**セルフマネジメント**」こそ「**挫けない力**」を形成すると考えています。

私の提唱する行動科学マネジメントは、ビジネスシーンはもちろん、生活習慣の形成にも大きな効果を発揮します。科学ですから再現性があります。言わば、誰でも身につけることのできるセルフマネジメントの手法です。

この習慣化という面で、いま、私が着目しているのはウォーキングやランニングなどに代表される有酸素運動です。実際に現在は空前のマラソンブーム。その根底には、昨今の健康志向もあるでしょうし、気軽に始められる（行動のハードルが低い）ということもあるでしょう。

そして、**有能なビジネスパーソンもまた、日常的にランニングをする人が多いように見受けられます**。

問題は、それをいかに継続し習慣化するかですが、この数年、ブームが途切れないところを見ると、始めた人がやめてしまう確率が低いと考えられます。つまり、**走ることは習慣化しやすい**とも言えるのです。

なぜ習慣化しやすいのか。それは、続けることで多くのメリットが手に入り、効果を実感しやすいからです。体調がよくなった、気分がすっきりしたなどの主観的なことから、ダイエットできた、長い時間走れるようになったなどの計測可能なこと。さらに実際にマラソン大会に出場する人なら、10キロからハーフ、そしてフルへとステージが上がっていった、タイムが短縮できたなど、競技における自分の成長までも実感できます。

私自身、この数年間、ほぼ毎日ランニングを続け、ハーフマラソン、フルマラソン、そして100キロマラソンと経験を重ねてきました。2012年4月には、サハラ砂漠を横断する250キロマラソンに挑戦、無事に完走することができました。

その過程で、こうした**エンデュランス（耐久）系スポーツ**が、いかに**ビジネスと共通点が多く**、その**経験が実際に役立つかを実感**してきました。いや、それだけではありません。ビジネスに限らず、人生そのものの質を大きく向上させることに気づいたのです。

「走って何が変わるの？」と思う方もいらっしゃるでしょう。確かに、走ることで目の前の問題が解決するわけではありません。例えば毎日5キロ走ったら、売り上げが5パーセント上がるという相関関係は当然ながらないですね（笑）。

ただ、**確実にもの見方（認知の仕方）は変わっていきます**。仕事上の問題自体は変わらなくても、あなた自身が変わるのである。簡単には挫けない、強くしなやかな心を手にすることができるとは思いません。

「走るのとはつらい、走って何が楽しいの？」と思う方もいらっしゃるでしょう。でも、そんな方にこそ、実際に走ってほしいと思いますし、走った上で判断してほしいのです。

もともと、この本はランニングの入門書ではありません。あくまで、ランニン

グをはじめとしたエンデュランス系スポーツは、ビジネスでの成功を含めた、人生の質を高めるためのツールととらえています。

執筆にあたっては、スポーツナビゲーターでプロトライアスリートの白戸太朗さんとの共著という形になりました。

彼とは、『日経ビジネス アソシエ』連載（2010年1・19―2・02号）7月20日号）の「明日に向かって走れ！ マラソン挑戦で学ぶ『継続の技術』」というコーナー（読者から選ばれた男女合わせて7名のビジネスパーソンが、半年後のフルマラソンに挑戦するという企画。結果7名中6名が無事完走）で講師役をコンビで務め、それ以来親交を深めています。

白戸さんが身体管理法やランニングのメソッドを、私が行動科学マネジメントに基づいた継続の方法をコーチしました。そこで、意気投合したのです。彼自身、アスリート・解説者でありながら、「アスロニア」というトライアスロン普及のシヨップ・イベントなどを行なう会社の経営者でもあり、スポーツとビジネスの相関関係を体現している人。連載を続ける中で互いの考え方に、なるほどと気づ

き合い、高め合う関係になりました。

本を構想してから、こうして出版に至るまでに2年ほどの年月が流れました。

その間、一昨年には東日本大震災という大変な災害が日本を襲いました。現在も多くの人が仮設住宅に暮らし、原発問題は収束していません。

価値が大きく転換する時代、一人ひとりがこれまでの生活、ビジネスを見直し、状況に左右されず、能力を発揮していくことが喫緊の課題でしょう。

加えて現在の日本は、経済的に長く厳しい冬の時代を迎えています。景気の後退は一層深刻化し、その出口は見えません。就職難、リストラ、賃金カットは収まるどころか促進しています。一昔前までは盤石だった大企業の終身雇用も過去の幻想となりました。まさに激動の時代です。

30代から40代、特に40代のビジネスパーソンは、さまざまな悩みや問題を抱え、あえいでいます。会社の中で責任が重くなり、部下の育成、上司からのプレッシャーなど、中間管理職は自分の抱える仕事以外にも多くの難題を抱え、パンク寸

前……。さらに一家の大黒柱としての役割も果たさなければなりません。
しかし、こういう時代だからこそ、「頑張って」ではなく、「挫けないで！」と
いう、心からのエールを同世代に贈る思いで、この本を執筆しました。

いま、逆境の時代にビジネスパーソンに求められているのは、この「挫けない
力」だと私は思います。あなた自身が変われば、状況は確実に変わっていきます。
あとは行動あるのみです。

本書では、「挫けない力」を身につけるための45のポイントを六つのテーマに
わけて紹介していきます。

この本が、多くの悩める30代、40代のビジネスパーソンの閉塞状況を突破する
力となり、あるいはそのきっかけになることを願っています。

まえがき

「行動が、あなたを強くする」 石田淳…………… 0 0 3

序章

誰もが挫折、逆境を経験して強くなる

by Jun Ishida & Taro Shirato

01 「挫けやすい状況」と「挫けやすい年代」…………… 0 2 2
02 価値観の転換⇨行動の転換…………… 0 2 3
03 「社会的成功」と「人間的成功」…………… 0 2 6
04 問題は、挫けること自体ではない…………… 0 2 9

05 「認知」を切り替えるスイッチ…………… 0 3 3

〈私の挫折経験〉——石田淳…………… 0 3 6

〈僕の挫折経験〉——白戸太朗…………… 0 3 9

1章

なぜ、エンデュランス系スポーツが仕事に生きるのか

by Jun Ishida & Taro Shirato

06 「ビジネスアスリート」の時代…………… 0 4 4
07 ビジネスとスポーツの密接な関係…………… 0 4 6
08 エンデュランス系スポーツの三つのメリット…………… 0 4 8
09 ランニングの効用① 現代人に最も必要な「内省」…………… 0 5 3
10 ランニングの効用② 自分と対話する時間…………… 0 5 6
11 ランニングの効用③ 情報から離れることで無駄を削ぎ落とす…………… 0 5 8

| | | | | | |
|----|-------------|------------------|---|---|---|
| 12 | ランニングの効用④ | 心身両面のパフォーマンスを高める | 0 | 6 | 1 |
| 13 | 「走る＝つらい」の誤解 | | 0 | 6 | 4 |

| | | | | | |
|--------|-----------------|--|---|---|---|
| Column | 科学が証明「走って能力アップ」 | | 0 | 6 | 8 |
|--------|-----------------|--|---|---|---|

2章

挫けない「心」作り

by Jun Ishida & Taro Shirato

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|---|---|---|
| 14 | 状況に左右されず、どつ心を整えるか | | 0 | 7 | 0 |
| 15 | 私たちは現実をちゃんと直視しているか？ | | 0 | 7 | 2 |
| 16 | 「認知＝心」はネガティブ寄り | | 0 | 7 | 5 |
| 17 | 認知を変えるために | | 0 | 7 | 8 |
| 18 | 認知が変われば行動が変わる | | 0 | 8 | 2 |
| 19 | 「優先順位」ではなく、「劣後順位」をつける | | 0 | 8 | 4 |

| | | | | | |
|--------|-----------------------|--|---|---|---|
| 20 | 違う世界に片足を出しておく | | 0 | 8 | 7 |
| 21 | 「いい言葉」が「いい行動」を作る | | 0 | 9 | 0 |
| 22 | 「待つ」という姿勢 | | 0 | 9 | 4 |
| 23 | 2年先のビジョンを持つ | | 0 | 9 | 7 |
| Column | 「マインドフルネス」「アクセプタンス」とは | | 1 | 0 | 1 |

3章

挫けない「体」作り

By Taro Shirato

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|
| 24 | 40代で肉体改造を始めたほうがいい理由 | | 1 | 0 | 4 |
| 25 | 40代は自分の(心身の)軸づくりの時期 | | 1 | 1 | 7 |
| 26 | 野生の感覚を取り戻す | | 1 | 1 | 0 |
| 27 | What is so bad about feeling good? (気分が良くて何が悪い) ... | | 1 | 1 | 3 |

「挫けない」「継続法」

By Jun Ishida

| | | | | | |
|--------|--------------------|-------------------|---|---|---|
| 28 | ランニング入門① | 「運動する体」を準備する | 1 | 1 | 5 |
| 29 | ランニング入門② | 自己管理法 | 1 | 1 | 8 |
| 30 | ランニング入門③ | 気をつけるべきポイント | 1 | 2 | 1 |
| 31 | ランニング入門④ | まず、正しい姿勢から | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ランニング入門⑤ | スポーツジムに入会も | 1 | 2 | 7 |
| 33 | ランニング入門⑥ | 「距離」ではなく「時間」で管理する | 1 | 3 | 0 |
| Column | 30代と40代に多い運動不足とメタボ | | 1 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|------------------------|--|---|---|---|
| 34 | 行動科学マネジメントとは | | 1 | 3 | 6 |
| 35 | 「O↓」を制する者が「継続」を制する | | 1 | 3 | 8 |
| 36 | 「実行↓継続」のためのさまざまな工夫 | | 1 | 4 | 2 |
| 37 | 継続に不可欠な「サポーター」の存在 | | 1 | 4 | 6 |
| 38 | 目的と手段を混同しない | | 1 | 4 | 9 |
| 39 | 「感謝の心」が「挫けない心」 | | 1 | 5 | 2 |
| 40 | ※行動科学マネジメントの「続ける技術」※ | | 1 | 5 | 5 |
| | ◆物事を続けられない理由 | | 1 | 5 | 5 |
| | ◆意志の確認と数値の設定 | | 1 | 5 | 7 |
| | ◆「スモールゴール」と「ラストゴール」の設定 | | 1 | 5 | 8 |
| | ◆環境を整える | | 1 | 5 | 9 |
| | ◆サポーターを作る | | 1 | 6 | 0 |
| | ◆阻害要因を取り除く | | 1 | 6 | 1 |
| | ◆結果の計測(メジャーメント) | | 1 | 6 | 2 |
| | ◆成功体験を積み重ねる | | 1 | 6 | 3 |

| | |
|------------------------|-----|
| ◆行動契約書を作る..... | 164 |
| Column 空前のマラソンブーム..... | 166 |

5章

もう一度、挫けないために

by Jun Ishida & Taro Shirato

| | |
|--------------------------------|-----|
| 41 「個の時代」II「セルフマネジメントの時代」..... | 168 |
| 42 挫折は成功へのステップ..... | 171 |
| 43 「成功」よりも「失敗」が経験値を高める..... | 174 |
| 44 自分のフレーム(枠)を壊す..... | 176 |
| 45 自分のフレーム(枠)を超え続ける..... | 179 |

対談

「挫けない」から得られる喜びと自信 (石田 淳×白戸 太郎)

| | |
|---|-----|
| ◆仕事とランニングの両立..... | 184 |
| ◆2年半で世界一過酷なマラソンへ..... | 186 |
| ◆No fun no life! No running no life!..... | 193 |

あとがき

「すべてのビジネスパーソンに必要なメンタルタフネス」

| | |
|------------|-----|
| 白戸 太郎..... | 200 |
|------------|-----|