

フィットネス
biz兄の

お悩み相談

#04 text : Kazuyoshi Endo

物事の本質をとらえるにはどうしたらいい?

現場たたき上げ

TEXT Column



Profile 遠藤一佳

フィットネスbiz 代表取締役
富士アスレティック&ビジネス専門学校バ
ーソナルトレーナー学科講師
トレーナー→SV→企業フィットネス担当→
副支配人→支配人→営業部長→営業本部長→
役員を歴任後、2007年6月独立。「フィット
ネスお悩み相談」他、勇気と元気が得られる
ブログ好評執筆中！
URL : <http://www.fitness-biz.net/>



Q 「よく「物事の本質をとらえることが大事」といいますが、自分は苦手だと思っています。どのような努力が効果的でしょうか？」

A 現場たたき上げの遠藤からのアドバイス

ご質問のように「物事の本質を捉える能力」はとても重要です。これは「センターピン」ともいいます。

「センターピン」とは、ボーリングの一番前のピンを指し、「ここに当たらなければ絶対にストライクにならない」ことを意味します。

相手の意向とまったく関係ないことを延々と話し続けるような人をよく見かけるとありますが、これなどは「センターピン(本質)を捉えられない」典型でございます。

以下にその習得に必要なことを幾つか簡

単に記しますが、その習得の前に、「自分がズレているかどうかを判断するのは、自分ではなく相手である」ということを理解しておいてください。ここを理解することが、そもそもの「センターピン」ですので…。

1 情報のインを増やすこと

読書や人と会うなどで、自身の頭の中の情報量を増やすこと。情報量が少なければ狭義的で短絡的なモノの見方や考え方になることは言うまでもない。

2 何事にも自分の意見を持つ癖をつけ、それを有識者と比較すること

日々のニュースでもいいので、ただ聞くだけでなく、自分の見解を整理し、それが自分の認めるコメンテーターや、職場などで目指す人などのそれとズレていないかを確認し、修正する。

3 日記をつけること

日記を自分に課し、その日に学んだことを3つに書き出す。1つの項目は2~3行でよいので、とにかく自分の頭の中にあることを整理し、文章にまとめ、アウトプットする習慣をつける。これはブログでも良い。

この3つを実践するだけで、本質を捉える力や論理的思考は飛躍的に改善すると思います。

もっとも、ベストセラーといわれる本でも、実際に読んでいるのはビジネスマンの「0.5%」というデータもあります。とにかく、実行することです！実行しなければ結果は変わりません！

TEXT