

フィットネス
 Biz兄の

お悩み相談

現場たたき上げ

#12 text: Kazuyoshi Endo

支配人業務とは?



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&ビジネス専門学校パ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 今回のお悩み内容

自身の「モチベーション(やる気)」がなかなか安定しません。「よしやるぞ!」と「もうダメだ…」という気持ちが交錯してしまいます…。

A 現場たたき上げの 遠藤からのアドバイス

まず、誰でもそうだということをお伝えしたいと思います。

私などは(周囲から)「常にモチベーションが高い」と思われがちですが、「低い」ということはなくとも今も昔もよく上下しているのが現実です。

その立場をご理解いただいた上で、3つの方向から私の考えを述べます。

1、目標が明確でない

私の考えでは「モチベーションが安定しない」というのは「目標が明確でない」と同義語です。

「自分は将来こうなりたいんだ!」という「情熱」や「志」があれば、日頃の行動はその目標に対しフォーカスされます。一方、「目標が明確でない人」はどうなっているかといえば、「目の前の事象」にフォーカスがされているのです。だから、状況が変わるごとに気持ちが浮き沈みすることになります。

2、「もうダメだ…」とは考えない

よく、「成功するまで続ければ失敗はない」といいますが、それと同じで物事は「もうダメだ…」と思った瞬間が「ゲームセット」です。別に命を取られるわけではないし、食料を長期的に奪われるわけでもありません。「あきらめたら終わり」です。

3、実際にどの程度のストレスがかかっているのか?

私はよく「大波」、「中波」、「小波」に例えるのですが、自分では「大波」だと考えていても、一般通念と照らし合わせた場合、その波は極めて「小波」であることが多くあります。誰でも自分がかわいいので、そう感じてしまうのです。このような場合は、自分が直面していることが「大波」なのか「中波」なのか「小波」なのかを有識者に判断してもらい、局面と対峙していくことが大変有効です。

このように、目標を持っても、すぐに音を上げてしまっは、気持ちは上下します。

目標を持って、気丈に頑張っているつもりでも、その閾値が低ければ、同じく気持ちは上下します。

「モチベーションの継続」には、上記の思考法で、目標、耐性、閾値の3点セットを磨くことをお勧めいたします。