

ダラスのワーキング女子へエールを！ JCWのマンスリーメッセージ

自信を持って！

当方が運営するNPO法人JCWでは、年に数回「Lean You」というオンラインセッションを行っています。「Lean You」とは、元FacebookのCOOであるシェリル・サンドバーグ氏の著書『Lean You 女性、仕事、リーダーへの意欲』のことで、JCWではこの本を教材に、女性ならではのキャリアの悩みや課題について学び合う場を定期的に開催しています。

8月に実施したセッションのテーマは、「職場での自己不信を克服する5つのヒント」でした。一言で言うと「仕事で自分の能力を疑ってしまう人へ、自信を持って」というメッセージです。セッションではまず、テーマに沿った10分程度の「Lean You」の動画を全員で視聴します。あえて事前の宿題は出さず、当日一緒に動画を見てから話し合うことで、皆さんがより気軽に参加できるようにしています。その後はテーマに沿ったオープンディスカッションです。この時間を通して、自分自身をゆっくり見つめ直すことができた話や参加者さんも多く、普段仕事や家庭で忙しい中で、自分のことを考える貴重な機会となっています。私自身も毎日慌ただしく過ごす中で、なかなか自分の行動を振り返る時間がありません。そんな私にとってもこのセッションは学びと刺激の場となっています。今回のセッションでも多くの方にご参加いただき、活発な意見や体験談が飛び交い、大変実りのある内容になりました。また、主催者でありモデレーターである私もたくさんの方の気づきをいただきました。今回の記事では、このセッションの内容と「Lean You」学んだポイント皆さんと共有したいと思います。こうして学んだことを言語化し、発信すること自体が、私にとって大切な成長のプロセスでもあります。

皆さんは、職場で新しい仕事や責任あ

る役割を任されたとき、どう感じますか？「よし、やってみよう！」と思う人もいれば、「私なんかにはできるのかな？」と不安に思う人もいるでしょう。ある参加者が言っていました。「自分が対応できない仕事は、そもそもまわってこないものですよ」と。その通りだと思います。でも、新しい仕事や初めての案件など、どうしても萎縮してしまうこともありますよね。そんな時にはまず、姿勢を意識してみてください。肩や背中を丸めると気分も縮こまりますが、胸を張って背筋を伸ばすと、自然と呼吸が深くなり、気持ちも落ち着きます。腰に手を当てるといわゆる「スパーウーマンポーズ」もおすすです。たったそれだけで、不思議と自信が湧いてくることがありますよ！

自信をつけるためには他にどんな方法があるでしょうか？「Lean You」の5ステップガイドでは、次のように紹介されています。

1. 自分の能力を疑うことは悪いことではない
2. 自分の長所を見直してみる
3. 事前に準備する
4. 良い結果を想像する
5. 千里の道も一歩から

まず1つ目は「自分の能力を疑うこと」。え、それって本当に大丈夫？と思うかもしれませんが、実は決して悪いことではありません。自分の短所を意識できるのは、それだけ客観的に自分を見られている証拠でもありますし、短所に気づけるということは、成長への意欲があるということでもあります。とはいえ、気になる短所はなんとかしたいですよね。そんな時こそ自分の長所を見直してみてください。実は長所と短所は表裏一体。慎重な人は丁寧、内向的な人は思慮深い、そんなふうに見方を変えると気持ち軽くなりますよ。例えば、英語が母国語でない人が「文法を間違えずに話すのが難しい」「大勢の前でスピーチするのは苦手」と感じる場合、どうすればよいでしょうか。まずは準備と練習です。スピーチ内容を事前に書き出し、家族や友人の前で練習してみる。少人数で慣れていくうちに、自信がついて大人数の前でも話せるようになります。また、「会議には出席するけれど、なかなか発言で

きない」という人も多いと思います。その場合は、会議の議題を事前に把握し、自分の意見を整理しておくとういでしょう。そして「自分が発言し、会議に貢献している姿」を想像します。実際の場面で一言でもコメントできたら、それは立派な一歩です！

もう一つ大切なのは、自分で自分を励ますことです。「Take it till you make it」(できるようになるまで、できるふりをする)というフレーズを一度は聞いたことがあると言つ方も多いのではないのでしょうか。そう、できないかとも思っても、「私はできる」と言い聞かせてみるんです。私達が恐れているのは、失敗そのものよりも「失敗したらどう思われるか」という気持ちです。けれど失敗は誰にでもあるもの。何も発言できなかったとしても、「次はいつか」と前向きに捉えれば、それはもう成長への第一歩です。小さな一歩を少しずつ積み重ねていけば、気づけば会議で発言だけでなく、パブリックスピーチまでできるようになっているかもしれません。「千里の道も一歩から」とは本当によく言ったものだなと思います。私自身も数年前には、このように日本語でいるはさんに記事を執筆させて頂けるとは思っていませんでした。今も多くの方にサポートしていただいているのですが、毎月書く中で、「あ、この表現は前に直されたな」と気づくようになりました。少しずつですが、確実に前に進んでいる実感があります。日々は成長ですねー学び続け、挑戦し続ける姿勢こそ、社会で輝き続ける力になるのだと感じています。

誰でも、失敗や短所に目がいきがちです。でもまずは自分の長所や努力に目を向けてみましょう。そして、3年、5年、10年前と比べて、自分がどれだけのことを学び、成し遂げてきたかを振り返ってください。書き出してみると、意外なほどたくさんの成果に気づくはずです。自分を責めるよりも、自分を褒めてあげること。それが、自信への第一歩です。皆さんがこれからも胸を張って、自信を持って毎日を過ごせますように。

プロフィール

JCM Japanese Career Women)

2018年に発足した、ダラスに本拠地を置くNPO法人。ダラス、そしてアメリカ・日本・海外で働く日本人女性やワーキングマザー、学生達を応援し、ネットワークの場を提供するため、毎月様々なイベントを主催している。

メールアドレス：djcwomen@gmail.com

ウェブサイト：jcw-shines.org