

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

自信を持つて!

当方が運営するJCW法人では、年に数回「Lean In」というオンラインセッションを行っています。Lean Inとは、元FacebookのCOOであるシエニル・サンダーバーグ氏の著書『Lean In～女性、仕事、リーダーへの意欲』のことです。JCWではこの本を教材に、女性なりではのキャリアの悩みや課題について学び知の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、「職場での自己不信心を克服する」のです。一言で言うと「仕事を自分の能力を疑つてしまふ人へ、自信を持つて!」といふメッセージです。セッションではまた、テーマに沿った10分程度の「Lean In」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すのです。皆さんより気軽に参加できるようにしてもらっています。その後はテーマに沿ったオープニングディスカッションです。この時間を通じて、自身をゆっくり見つめ直すことができます。そこでは、テークアヘッドで自分の行動を振り返る時間があります。そんな私にとってもこのセッションは珍びと刺激の場となっていました。今回のセッションでも多くの方に参加いたしましたが、活発な意見や体験談が飛び交い、大変楽しかったのです。また、主催者でありモチレーターである私もたくさんの気づきをいたしました。今月の記事では、「JCWのセッションの内容とLean Inで学んだポイントを皆さんと共有したいと感じます。」このことを語りたいと思います。JCWは、私たちにとって大切な成長のプロセスでもあります。

皆さんば、職場で新しい仕事や責任あ

る役割を任されたとき、もの感づますが? 「よし、やってみよう!」と思つ人もいれば、「私なんかでやれるのかな?」と不安に思う人もいるでしょう。ある参加者が言つていました。「自分が対応できない仕事は、そもそもわってないものですよ」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だとどうしても萎縮してしまつ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。腰に手を当てて、いわゆる「スーパーワーマンポーズ」もおすすめです。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せむんな方法があるのでしょうか? Lean Inのラストティップガイドでは、次のよ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
2. 自分の長所を覗直してみる
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」と。え、それって本当に大丈夫? と疑うかもしれません。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い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もあります。とはいっても、それは決して悪いことではありません。自分の短所はなんとかしたいですね。そんな時に自分の長所を覗直してみると、自分は自分がいきがちで向けてみましょう。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。皆さんがこれまでの経験をもとに、自分を褒めることで、自信への一歩を踏み出せるようになります。

きな」「といった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いてからでよい。そして「自分が発言し、会議に貢献していふ姿」を想像します。実際の場面で一瞬でもマスクでやるなり、それは立派な一步です。

JCW (Japanese Career Women) 2011年4月に発足した、ダラスに本拠地を置くNPOの法人。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ます。

メールアドレス : djcwomen@gmail.com
ウェブサイト : jcw-shines.org