



あなたのワン・プロジェクトを、明るく楽しくサポートします！

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター

Ver.4 第54号

新しい学びと既知の学び直し！



8月末は雨が多くて、ジメジメした日が続きましたが、皆さん、お元気でしょうか？今回は「学び」について、「新しい学び」と「既知の学び直し」というように考えてみました。

新しい学びは、現在と未来に対応するために、今まで知らない新しい知識や情報を勉強することだと考えています。僕で言えば、4月に合格したメンタルヘルス・マネジメント検定が該当します。

既知の学び直しは、自分の中である中心軸のズレを修正するために、既知の知識や情報を再学習することではないかと。既知の知識や情報も、時間の経過と共にバージョンアップされていることがありますので、新しい内容を取り入れることで中心軸を太くする効果が期待できます。僕の中心軸は、やっぱり中小企業診断士の受験科目ですね。現在、その中のひとつを学び直しています。答えは左上のイラストに出ています(笑)。

「超シンプルなさとり方」を読みました！



今回ご紹介する本は、「人生が楽になる 超シンプルなさとり方 (徳間書店、¥596、エックハルト・トール著、飯田史彦訳)」です。「さとり方」というような言葉があると、宗教っぽいものかと思われそうですが、決してそうではありません。では、この本で言うところの「さとり」とは何でしょうか？著者は次のように語っています。

さとりとは、あなたという人間の名前や形態を超えた、「ほんとうの自分」を見つけ出すこと (P14)。思考を「ほんとうの自分」だと思いこむことは、大きな錯覚です (P17)。思考を客観的にながめていると、その行為をしている、「ほんとうの自分」の存在に気づきます (P19)。では、さとりを得るにはどうすればいいのか？

「いま、この瞬間」がさとりをひらくカギをにぎっているのです。思考とひとつになっているかぎり、「いま、この瞬間」を見極めることはできません (P25)。「いま、この瞬間」に焦点を当て、これを人生の真ん中に据えるのです (P36)。思考を観察すれば、自動的に、「いまに在る」ことができるようになります。「しまった！『いま』に在らない！」と気づいた時には、わたしたちは「いまに在る」状態にいます。自分の思考を観察できている時には、もはや思考の「わな」に、はまっていません (P43)。

スポーツの超一流選手が集中状態（ゾーン）に入って、最高のパフォーマンスを発揮することがあります。これが「いまに在る」という状態に近いのではないかと推察しています。ちなみに僕は、本書を2回読んで、いま3回目になりますが、少しずつ分かりかけてきました。ただ、思考の「わな」かもしれませんが(笑)。

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター編集部

発行人 奥村政治

〒540-0034 大阪市中央区島町2丁目2番3号 サハム天満橋 402

発行日 2019年9月2日

TEL06-6920-3191 Email: info@1project-support.com

http://www.1project-support.com

FAX06-6920-3192

Copyright 2019 オクムラ経営コンサルティングオフィス all rights reserved