

『正解がある時代から、正解がない時代へ』

少し前の時代は
「これをやっておけばOK」
というルールがあった。

これを選んでおけば正解！というルールがあった。

社会人としてもセラピストとしても正解がある時代があった。

でも今はだいぶ違う。

時代が変わったといえればそれまでだが、正解がなくなってきた。

今回は、

①正解がある時代

②正解がない時代

と分けつつ、セラピストはこれからどう生きればいいのか。に焦点を当てる。

①正解がある時代

【セラピストの場合】

新人は総合病院に就職

多くの症例を経験

3年間は同じ職場で勤務

協会には入る

年功序列で昇進

給料は安くても仕方ない

奉仕の心が重要

実習は厳しく

副業なんてもってのほか

【社会人の場合】

大企業に就職

年功序列で昇進

東京など大都市が偉い

貯金すればお金増える

持ち家神話

老後は年金でのんびり

しかし、ここ数年でこれらの概念は激変した。

つまり、正解がなくなった。

②正解がない時代

上記の正解だった生き方は通用しなくなりつつある。

セラピストの概念や生き方が変化しつつある。

他職種に勤務

介護分野

自費分野

起業

副業

投資や運用

などなど。

自由に選択肢が増えたが、逆に不自由さも増えた。

何のために生きるのか

何のために生活するのか

何のために働くのか

今一度考えてみると良い。

自分優先で動いているのが世の中ではある。

気分は天気みたいなもの。

セラピストは真面目な人が多いが、人生に幅をもたせるために余裕や遊びの部分はとても重要。

人間力をつけながら、自分の将来や今の生活を見直すことが必要。

そのなかで、

- やりたいことが分からない人は、もっと本を読んだりや人と話したり、時間をかけて構築する。
- やりたいことがあるけどまだやってない人は、まずはやってみること。大ケガだけしないように。
- 今の仕事でいっぱいいっぱいな人は、受け身にならずに能動的になってみる。

軸は自分でOK。

周りに迷惑だけはかけないようにしながら。

やりたいことを始めてみたら、あとは継続して習慣化していく。
そうすると、思考が変わってくる。

『行動の変化→思考の変化』

あくまでも

行動が思考を変える。

思考が行動を変える訳ではない。

思考を変える為に、マインドセットや自己啓発などを始めても行動が変わらないので意味がない。

まずは行動を変えてから、思考を変える。

正解がない時代だからこそ、自分で軸を作る。

では軸とは何か??

軸とは自信のこと。

○自信とは

自信には2タイプある。

①自信タイプA

②自信タイプB

①自信タイプA

能力や成果に裏付けされた自信

向上意欲につながる

相対的な自信

いわゆる「人と比べて〇〇〇」という自信。

②自信タイプB

意味や価値に裏付けされた自信

持続意欲につながる

絶対的な自信

いわゆる「意味を見出すかどうか」という自信。

自信タイプAは縦軸

自信タイプBは横軸

陸上でいえば、

他の人よりも早く走れた！というのがタイプA

キレイなフォームで走れた！というのがタイプB

タイプAは向上意欲につながる。

「他の人よりも早く走れたから明日も頑張ろう！」

モチベーションとしては縦軸。

一瞬高まるけど持続しない。

タイプBは持続意欲につながる。
「キレイなフォームで走れたけどもっと良いフォームになろう！」
モチベーションとしては横軸。
高くなりにくいけど持続しやすい。

どっちの自信が良いかどうかではない。
基本的にはどちらも必要。

今の世の中は自信タイプAで構成されているのは事実。

テスト、受験、スポーツ、出世など。

周りの人に勝つ
周りの人よりも有能
周りの人を蹴落とす

それがひとつの正解だった。

でも、最近は自信タイプBの重要性が見直されている。

そんな風潮が出てきている。

周りの人よりも、それぞれの価値を見出すことが増えている。

価値は自分で決めていく。

つまり、正解がない時代へ。

働く意味
生きる意味
価値観
が重要な時代へ
自信(軸)をつける簡単な方法。

『自信は伝染する』

つまり、自信がある人たちの輪に入り交流することで、自分も自信をつけることが出来る。

- 自信がない人の輪にいる→自分も自信がなくなる
- 自信タイプAの輪にいる→自分も自信タイプAが大きくなる
- 自信タイプBの輪にいる→自分も自信タイプBが大きくなる

自分の環境設定も自分次第。

つまり、
自分の人生
自分の生活
自分の仕事
決めるのも、変えるのも自分次第。

今日の伝えたい一言

『正解がない時代になりつつある。自分で選んだものに自信を持ち、正解にしていこう』