

原田メソッドを学んでの感想および気づき

一番私の中で衝撃的だったことは、人間力の重要性です。私は原田メソッドを学びたいと思った当初は、原田メソッドの長目や日誌などのスキルの部分を体得したいと考えていました。講義を通して人間力を学べるとは思っていませんでした。おそらくこれから学ぶ方の多くも同じことを考えて受講されて、同じような衝撃を受けるのではないかと思います。小学校で学ぶような態度教育ですが、実際にできているかは別問題で、この人間力が形成されていない状態でよく人前で話ができたと恥ずかしい気持ちです。いくら能力が高くて、その土台になる人間力が未熟だと幸せにつながらないと学んだので、人として誇れる自分になれるよう当たり前をきちんと行える人を最優先課題として取り組んでいきます。

以下、学んだツールについて感想を記します。

・目的目標の4観点

自分の目標を広げていく際に4つの観点に分けて考えるのは、原田メソッドで学んだ目から鱗の技術の1つです。このように考えることで、多面的に目標を捉えられました。また、他者の幸福を考えることで、周りの人に支援してもらえるようになりますし、何より絶対に目標を達成したいという強い意識ができました。

・長期目的目標達成シート

目的目標設定で未来を描き、自己分析で今の状態を見つめなおし、期日行動やルーティン行動でその間を埋める。長期目的目標設定シート1枚で目的達成の技術がすべて含まれていると感じました。記入には時間がかかるのですが、数枚書いただけでも、脳の考え方が未来志向に切り替わっていくことに感動を受けました。

・ルーティンチェック表

原田メソッドを実際に学んでみて一番難しかったのがルーティンチェック表でした。最初は90%達成が可能なルーティン表を作っていました。その際は楽しく○×をつけられていましたが、少し自分に厳しいものにした際に毎日チェックするのを怠ってしまったり、まあいいかと自分で決めた行為をしなかったりしたことがありました。おそらく、自分が心から必要と思うものに厳選し、最初は少ないルーティン行動から行えばいいのではないかと思います。

・OW64

OW64は基礎思考と実践思考に分かれて構成されている点がすごいと思いました。自分が基礎思考と実践思考のどちらの軸で考えているのかを自分で理解しておくことは重要だと思います。また、基礎思考を実践思考にまで落とし込むことで、自分が行うべきことが網羅的に可視化できるので、計画を立てるのに役立ちました。

・日誌

毎日を振り返ることの重要性を日誌を通して学びました。日誌を書く習慣をつけた結果、次の日の準備をする習慣が身に付きました。また、失敗を失敗のまま終わらせるのではなく、そこから何を学べたのかを考えるようになりました。初めは習慣がつくまで大変でしたが、今ではやらないと変な感じがするまでになりました。ただ、合宿で夜が遅くなった際に、つい今日だけはと思い日誌を書くのをやめてしまった時に、そこから数日再開するまでに日が空いてしまいました。毎日継続することで自分にとって行うことの負荷が減った後でも、一回やめると再開するのはエネルギーがあると学んだので、これからは例外を作らず、忙しい時ほど踏ん張り時と思って取り組みたいと思います。