

・私は、年単位に限らず、振り返り全般を苦手だと感じていました。

基本的に先のことばかり考えて過去のことは忘れてしまう性質だから、振り返るのが苦手なんだろうと、ぼんやりと捉えていたと思います。

---ここから続き---

今回、勉強会に参加して分かったのは、自分がやっていた「過去の事実をただ振り返る」というのは、「振り返り」ではなく「回想」だったということでした。

小さい単位での振り返りだと、行動量で達成か未達かを見ってしまうのですが、量よりもその行動にどんな意図があったのかが分かっていないと、次につながる方針が立たないと言われて、振り返りは未来のためにするものだったと、改めて理解しました。

何回できたか？が問題ではなくて、自分の目標に対して効果的に動けたかどうか注目するべきで、そもそもの目的と必ずセットで考えなければならないものだったんだと思い、自分は振り返りをすごく狭い範囲で考えていたと思います。

そういう意図とか作戦がない中で、闇雲に行動するから、振り返るときに困ってしまって苦手意識があったんだなと腹落ちしました。

また、自己研鑽には最低1日1時間は必要だぞ！と改めて喝を入れてもらいました。

また、時間以外にもお金という観点も必要というお話があり、確かに時間とお金の使い方には、その人の価値観が現れやすいと思いました。

目標に対して、どの程度お金と時間をかけられるのか。その投資に見合った目標なのかを考えることも、意図を持った行動することにつながると思いました。

一年という長期間を振り返ることは、とても難しいという認識は変わりません。でも、最初の設計をしっかり作り込んで、途中で設計書のメンテナンスを続けていけば、長期間だからこそ感じられる自分の成長に気がついて、更に目標に向かって頑張る意欲が湧いてくるものなんだと思います。

(M 50代女性 広島県)