

## 今日から始める 自己管理術

突然ですが、あなたにとっての「理想の上司」とは、どんな人ですか？

私が考える理想の上司は、進むべき方向を示し、目標を定め、動き出し始めるように背中を押してくれる。そして、取り組み状況を常に把握し、良いところを見つけては褒めてくれ、必要な時にはちゃんと叱ってくれる。そうやって、私が自分の能力を最大限に発揮して生き生きと活躍できるようにサポートしてくれる、そんな人物です。

どうです？ そんな上司がいたらいいなと思いますよね。

## そもそも、自己管理って何だろう？

では、理想と反対の上司とは、どんな人でしょうか？

進むべき方向を示さない。目標も定めない。いつまでたっても動き始めることがなく、感覚だけで実態を把握した気になっている。褒めることもなく、ただ問題点を指摘するばかり。こんな上司、イヤですね…

ところで皆さん、自分自身に対しては、どんな風に接していますか？

人生において進むべき方向は、示してあげているでしょうか。そしてそこに向かうための具体的な目標は、定められてい

るでしょうか。

行動を起こすときには、自分で自分の背中を押して上げることも必要です。そして、努力と工夫の度合いや進捗状況を客観的に把握し、意識的に良いところを見つけて褒めてあげないと、なかなかやる気が続かないものです。

そもそも自分のことを、「生き生きと活躍させよう！」と考えていなければ、毎日は受け身のまま、何となく過ぎていってしまいます。

上司が行う管理を「マネジメント」と呼びます。では自己管

理は英語でなんというか。「Self-Management（セルフ・マネジメント）」。つまり自己管理とは、自分が自分を上司としてマネージすることなのです。大切な自分ですから、理想的にマネージしてあげたいですね。

以前、サークルKサンクスなどで知られるユニークグループを築き上げた西川俊男さんに「過去と他人は変えられないが、未来と自分は変えられる」という言葉を教えて頂きました。

会社の上司を変えることはできませんが、自分を変えること



駒井研司（こまい・けんじ） PwC  
コンサルティング（現IBM）を経てネオレックス副社長。世界68カ国で利用されている自己管理のための無料iPhoneアプリ「MyStats」を発売。

ご意見ご感想は、Twitterで、@kmikngまで！

はできます。少しずつで良いので、自分自身の理想の上司になることを目指していきましょう。

「一人二人三脚」で、より良い人生を。では手始めに、今すぐ何か1つ、自分のことを褒めてみてください！