



COACH A Co., Ltd.



株式会社コーチ・エイ 取締役 副社長執行役員  
国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ

稲川 由太郎

## 「やり抜く」ことの意味

昨年末に、フルマラソンを完走しました。準備を含めて苦しい体験でしたが、やり切ることで手にした達成感、何にも代えがたいものです。

今回はこの体験を振り返りながら、やり抜くために必要なものや、やり抜くことの意味について考えたいと思います。

### 「やり抜く力」を高める準備

目標が高ければ高いほど、その達成には、諦めずに努力し続ける「やり抜く力」が欠かせません。「やり抜く力」と聞くと、日本でもベストセラーになった『GRIT(やり抜く力)』が脳裏に浮かぶ人も多いのではないのでしょうか(※)。『GRIT』の著者であるアンジェラ・ダックワース氏は、様々な研究結果から「みごとに結果を出した人たちの特徴は情熱と粘り強さをあわせ持っていることだった」とまとめています。

そうは言っても「情熱を抱き、粘り強さを持ち続ける」のは容易なことではありません。そのためのヒントも『GRIT』の中に見つかります。

「人は自分の興味に合った仕事をしているほうが、仕事に対する満足度が高い」

「人は自分のやっている仕事を面白いと感じているときのほうが、業績が高くなる」

「やり抜く」ためには、そもそも「どうなりたいのか、何をやり抜きたいのか」が明確になっているのが大切だということです。

しかし残念ながら「やりたいこと」は、そう簡単に見つかるものではありません。世の中では盛んに「やりたいことを明確にしよう」と言われますが、実は、目標ややりたいことははっきりしている人は幸せな人ともいえるのではないのでしょうか。

### 全てはつながっている

エグゼクティブコーチングのクライアントのA氏とは、3年前にA氏が社長に就任した時からの付き合いです。先日のセッションで、彼が言いました。

「稲川さん、覚えていますか。社長に就任したばかりの時に、やってみたいことを30個書き出したんです。正直、あの時はやりたいことを30個も見つけるのに苦労しました。でも、今リストを読み返すと、不思議なことに書いたことはほとんど実現できているんです。やりたいことを考え、それを言葉にすること自体に意味がありましたし、自信にもつながった気がします」

「やりたいことを30個書き出す」というのは、彼のコーチングを担当することになったときに、最初にしたリクエストです。「制限を一切かけずに、とにかく自分がやってみたいことを書き出してほしい」、そう伝えました。

書き出された30個には、仕事でやりたいことだけではなく「やることを減らす」「成功体験をリセットする」など、A氏が自分自身に向き合うものも含まれていました。

社長として実現したいことが明確になっていることは重要ですが、同時に、個人として実現したいことも大切です。私たちは、仕事をしているときもそうでないときも一人の人間です。個人としてやりたいことが、仕事上の目標を達成するためのエンジンになることもあります。すべてはつながっているのです。

私自身の体験を振り返っても、フルマラソン完走という目標を掲げたことが、仕事の成果にもつながりました。マラソンを走ると決めて努力を重ねることは、自信にもつながりましたし、勇気やエネルギーの源泉となり、精力的に仕事に取り組

むことができました。

## 周囲の力を得る

しかし、やりたいことが明確になればやり抜くことができるかという、そうとは限りません。私自身、目標は明確なのに、やり切ることができなかった経験が山ほどあります。

一番の障害は、無理のある目標設定をしてしまうこと。いくらやりたくても目標が高すぎると意欲が続きません。私は今回、準備をする過程で、実力に合わせて目標タイムを下げました。練習の際も無理はせず、体調が悪いときには「ここまで」と決め、それよりは最後までやることを意識しました。

大きな目標を達成することは素晴らしいことですが、実力以上の目標に取り組むことはリスクと背中合わせです。自らに無理を強いるだけでなく、挫折した場合には言い訳をしたくなります。言い訳は自信を奪う行為なので、できればしたくないものです。

そういう意味でも、ただやみくもにやりたいことをやればいわけではない、適切な目標設定が重要です。

A氏との3年にわたるセッションの中では、A氏が書き出した目標の優先順位をはっきりさせたり、変化への挑戦を促したりしてきました。とくに目標の調整を意識したわけではありませんでしたが、おそらくそのプロセスの中で目標が最適化されていった可能性があります。

さらに私の今回の体験を振り返ると、目標を設定して日々努力する過程で、家族、友人、同僚、スポーツジムのトレーナーなど、多くの人に伴走してくれた感覚が残っています。彼らは、マラソンやトレーニングに関する情報を提供してくれたり、声をかけて励ましたりしてくれました。

A氏の場合も私の場合も、やると決めてからやり抜くまで、継続的に関わってくれる人の存在に大きな意味がありました。

## やり抜いた先にあるもの

やり抜く力、やり抜く姿勢は、周囲にも影響を与えます。

マラソン完走後に周囲から「自分もチャレンジングな目標を立ててみようと思う」と声をかけられました。自分がやり切ったこと自体が、私を応援し、自信や勇気を持たせてくれた人たちへの恩返しになったといえるかもしれません。

さて、あなたは今年、どんなことを実現したいですか？

何を達成しようと思っていますか？

そして、それを後押ししてくれる存在は誰でしょうか。

もし、まだやりたいこと、達成したいことが見つかっていないのであれば、自分と向き合い、心の声に耳を傾ける時間を取ってみてください。

### 【参考資料】

※ アンジェラ・ダックワース(著)、神崎朗子(訳)、『GRIT やり抜く力』、ダイヤモンド社、2016年

【WEEKLY GLOBAL COACH Vol.1202 2024年1月24日配信】

### ■稲川 由太郎

株式会社コーチ・エイ 取締役 副社長執行役員  
国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ

成蹊大学経済学部卒、米国サンダーバード大学院国際経営学修士 MBA。出版、金融業界を経て、株式会社プライドフットジャパンにて、企業変革プロジェクトを多数実施。その後、ニチモウ株式会社の代表取締役、ゴルフ場の代表取締役総支配人を歴任する中で、全社の業務機能効率を考えた生産性の向上と収益の最大化に取り組む。コーチ・エイに入社後は、「経営ビジョンの浸透」「次世代リーダーの育成」「中長期計画の実行」「管理職の部下育成能力の向上」などにフォーカスした組織能力の向上にむけたプロジェクトと、それに伴うCEO、COO、上級管理者層へのエグゼクティブ・コーチングを行っている。また、法政大学専門職大学院イノベーション・マネジメント研究科にて兼任教員を務める。

© 2024 COACH A Co., Ltd. All rights reserved. 本書の全部または一部の無断転載・複製を禁じます。

## 株式会社コーチ・エイ

東京都千代田区九段南 2-1-30 TEL 03-3237-8050  
<https://www.coacha.com>

WEEKLY GLOBAL COACH 登録はこちらのURLまたはQRコードよりご登録いただけます。

<https://www.coacha.com/wgc/>

