

はじめに

こんにちは、松岡恒平です。本書を手にとっていただきありがとうございます。この本では、企業に勤めながら、周りの環境に流されずに自分の価値を再実感するためのノウハウをご紹介します。

僕は名古屋大学で化学を学んだのち、新卒で大手の化学メーカーに入社しました。慣れない仕事に四苦八苦しながらも、周囲に助けられながら少しずつ仕事を覚えていきました。ところが、しばらくすると少しずつ違和感を覚えはじめます。

- ・ 成果をあげていないのに振り込まれる安くない給料
- ・ 研究進捗に対する、否定に次ぐ否定
- ・ 会社における自分の存在意義と自分の人生

否定はネガティブに捉えられがちですが、研究職においては否定を乗り越えた分だけデータやアイデアが洗練されていくため必要な要素です。ところが、当時の僕はまるで自分のことを否定されたかのよ

うに受け取ってしまっていました。やがて自分のいたらなさをカバーしようと、実験する時間を延ばしたり人一倍論文や特許を読んだりするようになります。新製品のリリースが近づいた月には、残業時間が150時間、自主的に休日出勤もして月の休みが3日間だけなんてときもありました。すべて自己肯定感が低いからこそくる負のスパイラルでしたが、当時の自分が知る由もありません。

そんな生活が続くわけもなく体調を崩し、精神的にも不安定に。1年のうち、昼休憩に誰かとランチしたことは5日もないほどでした。結婚もしていましたが、あえなく離婚することに。購入したばかりの家も手放すことになり、コツコツ積み上げてきたものがどんどん崩れていくような感覚でした。

やがて入社6年目で転職を決意します。中途入社もほとんどいない、ましてやネームバリューもあるその大企業を辞める人なんでもっといいない。周囲はみな一様に驚きを隠しませんでした。誰よりも驚いていたのは自分自身でした。これまで、学生時代から「いい子でいよう」「いい人でいなきゃ」と優等生と揶揄される道を進んできた自分が、こんな大きな決断をできるなんて。

転職先を選んだのはITベンチャー。それまで、分子の構造解析を行ってきた身からするとまったくの畑違いです。入社初日、社長の、

「自分の課題を明確にして本屋を歩くと、自分が読むべき本が見つかる」

というコメントに惹かれ、早速実践してみることにしました。そこで1冊の本に出会います。その本の

テーマは「自己肯定感」でした。

読んでみて衝撃だったのが、自己肯定感という概念を使えば、大手化学メーカー時代に自分の抱えていたモヤモヤを言語化できるだけでなく、その解消法までもが説明できるという点でした。それからは、自己肯定感に関する本を読み漁るようになり、アドラー流メンタルトレーナーの資格も取得しました。今では、過去の自分が知っていれば！ との思いから、大企業で自分を表現できずにモヤモヤしている人を対象に、必要な知識を適切な順序で組んだ「自己肯定感向上プロジェクト」として提供しています。この本では、そういったノウハウに加え、僕の経験や考えをまとめています。

この本があなたの背中を押す存在になれば、これ以上うれしいことはありません。

松岡 恒平