

# 「サプリと食事」と「研修と現場」

合同会社 5W1H 代表 高野 潤一郎

こんにちは、合同会社5W1Hの高野潤一郎です。

先日配信した、ニューズレターの「号外」では、

- 暗黙知を効率的に学ぶ能力
- 経験から効果的に学ぶ能力
- 異分野の人から円滑に学ぶ能力
- 「事業内容や事業環境の変化に応じて求められる新しい能力」を身につける能力

といった、『コンピテンシー獲得能力』の中核を成す『フレームワーク質問力®』や、それを基盤として構成した(次期の申し込み締め切りが【10月17日】の)『[合同会社5W1H流コーチング学習プログラム](#)』への参加について、「20年前と20年後」という視点も踏まえて、紹介していました。では、なぜ、コンピテンシー獲得能力を重視することをオススメするのでしょうか？今回は、この辺りの話をご紹介しますと思います。

## コンピテンシー獲得能力を重視する理由

「なぜ、コンピテンシー獲得能力を重視するのか？」について考える際には、話を簡略化し過ぎるリスクもありますが、私は「サプリと食事」という喩えで考えてみるのも役立つのではないかと考えています。

「きちんとした食生活」を送らずに、「サプリ」だけ飲んでいても、バランスの良い栄養は摂取できません。(むしろ、サプリの過剰摂取で問題が生じることすらあります。)

この話が、「仕事現場からの学び」と「現場から切り離された学び」に対応する面があると思うのです。

仕事の成果を挙げたくて、社会に貢献したくて、給料を上げたくて、手っ取り早く成功したくて...さまざまな「肯定的な意図」を持って、「自分を成長させてくれそうなサプリメント」(...実務を離れた集合研修、就業時間外の各種セミ

ナー、スクール、読書など)を摂る、向上心旺盛な人たちがいらっしやいます。

本当に素晴らしい人たちなのですが、中には、「調査や研究に基づいてまとめられた一般的な話・抽象的な話、自分とはまったく異なる考え方や性格の持ち主の経験談、現在とは異なる過去の情勢の下での成功話...これらの中から、「自分なりの学びを得て、現在の自分が置かれた具体的な状況に当てはめ、実際に応用・適用すること」が大切なにもかかわらず、「良い話だったあ！あの人も苦労した時期があったけど、私もきっとこのまま頑張り続ければいいことがあるはずだわ！」と元気をもらうだけで終わってしまう方々」が大勢いらっしやるのです。

これでは、せっかくのサプリメントも、「瞬間清涼剤」的に「気分を高揚させる」だけの「使い捨て」になって終わります。(そして、さらに一部の人は、自分や自分が置かれた状況を変えたりせずに、この高揚感や刺激、自分と同じ状況にある人と会うことで得られる安心感や仲間意識ばかりを求めてセミナーに参加し続けがちなのです。)

一般的な話であれ、抽象的な話であれ、他者・他社の成功例であれ、良書であれ、きちんと自分なりに消化して、学びを実生活に役立てることが大切なのではないでしょうか？

### • 「良書」の内容を学ぶ場合

例えば、3時間かけて1冊の本を読んだ場合、その本の内容について、あなたはどれくらいの時間を割いて考えていますか？ある人はわざわざ時間を割いて考えたりしないけれど、何度も繰り返し読むと言います。またある人は、3～5倍の時間(9～15時間)かけて考えるように努めていると言います。また別の人は、1冊読み終えなくても、読んでいる最中で良いアイデアが浮かべば、読むのをやめてすぐ実行することを心掛けています。あなたは、どうされているでしょうか？

「サプリメントは使い方次第」ということです。新鮮な食物に含まれる生きた酵素や微生物などと一緒に摂取しないと、吸収されづらいビタミンやミネラルもあるなどと聞きます。

当たり前のようですが、やはり、「きちんとした食生活」があつての「サプリメント」なのです！

「仕事現場からの学び」(きちんとした食生活)を大切にせずに、「現場から切り離された学び」(サプリメント)ばかり重ねているのは「実学」(健康に役立つ栄養摂取)とは言えません。

「仕事という「体験」」を振り返り、「有用な「経験」に転化」させること、「一般的で抽象的な知識を、個別具体的な状況に応用できるよう「翻訳」して学ぶこと...こういった方法を学ぶこと(「学び方を学ぶ」こと)が、「コンピテンシー獲得能力」の向上に相当する！」と、私は考えています。

『コンピテンシー獲得能力』の中核を成す『フレームワーク質問力②』や、申し込み締め切りが【10月17日】の『合同会社5W1H流コーチング学習プログラム』というのは、

- 普段の食事(普段の仕事体験)から、しっかりと必要な栄養を摂取する(効果的な『経験学習』を実施するために役立つもの)
- 外国に行ったりして、普段と異なる物を食べる(新しい物事・分野について学ぶ)ようになって、しっかりと必要な栄養を摂取するために役立つもの
- サプリメント(社外の自主的学習など)から、しっかりと必要な栄養を摂取するために役立つもの

なのだと、理解を深めていただけたようであれば幸いです。

先日配信のニューズレター「号外」では、「20年前と20年後」という視点も紹介しておりました。今回の「『サプリと食事』と『研修と現場』」という話に共感された方は、是非、「早め早めの自己投資」を検討されてみてはいかがでしょうか？

- 10月19日(土)スタート！

「総合的な診断」(適切な問題設定)で、現状を打破する！  
「自身の問題解決力の向上」や「意思決定の質の向上」を望む方、「コンピテンシー獲得能力」の向上を望む方に！

#### 合同会社5W1H流「コーチング学習プログラム」

詳細確認・お申し込みは[こちらから](#)可能です(分割払いもあります)。

【最初の2日間への「お試し参加」】もご用意しております。

[心にもない言葉で褒めない！率直な対話で協働を進めるには！？](#)

さて今回は、「なぜ、コンピテンシー獲得能力を重視することをオススメするのか？」について、ご紹介しました。あなたはどんな印象をお持ちになり、何を考えになるでしょうか？あなたの「QOLの向上」にとって、何か少しでもお役に立てれば幸いです。

それでは、また次回のニューズレターでお会いしましょう

P.S.

最近の Facebook ページ記事、お役立ていただいていますか？

- [「タレント・マネジメント」とフォードの「人間改造計画」](#)
- [多数が正しい？ 権威者が正しい？「思考の生活習慣病」チェック！](#)
- [信頼される経営者・管理職になるには？](#)
- [次々と現れる若手との競争から抜け出し、40代以降も活躍を続けるには？](#)
- [「コーチングは古い」「難しそうだからやらない」の背景！？](#)

#### セミナー・イベント情報

10月19日(土)スタート

[合同会社5W1H流「コーチング学習プログラム」](#)(全12回)

10月27日(日) [教養醸成の会【第17回】](#)(単発参加可能)

11月7日(木)~8日(金) [コンフリクト・マネジメント入門](#)

11月14日(木)~15日(金) [フレームワーク質問力\(前編・後編\)](#)

11月17日(日) [教養醸成の会【第18回】](#)(単発参加可能)

12月7日(土)~8日(日) [フレームワーク質問力\(前編・後編\)](#)

12月15日(日) [教養醸成の会【第19回】](#)(単発参加可能)

12月28日(土)~29日(日) [2日間「コーチング漬け」体験](#)

最新のセミナー・イベント情報は[こちら](#)

## 発行・編集

「自律共栄の納得人世」の実現に向け、  
「人財と組織の育成を支援」する **合同会社 5W1H**

代表 高野 潤一郎

<http://www.5w1h.co.jp/>

- ニュースレターの購読・配信停止・配信先変更は [こちら](#)
- ニュースレターのバックナンバーは [こちら](#)

「著作権法」で認められる「引用」を超えて、合同会社5W1H高野潤一郎の許可なく転載およびそれに類する形式で情報発信されることを禁じます。(引用されるときには、出典の明記をお願いいたします。)

[著作権・引用・免責事項・個人情報の取り扱い・リンク](#)

[参考情報]

- 著作者人格権の侵害に関しては、著作権法 18～20 条
- 著作権の侵害に関しては、著作権法 21～28 条
- 差し止め請求権に関しては、著作権法 112 条 1 項
- 損害賠償請求権に関しては、民法 709 条
- 著作権侵害の場合の刑事罰に関しては著作権法 119～124 条
- [著作権情報センター](#)