

「絶対悲観主義」とは 注目の思考のストレッチ

楠木建氏 21あんしんLife2024年3月号より

成功するためには、頑張るのが当たり前と考える経営者の方が多いことでしょう。しかし頑張りすぎて擦り切れてしまうより、「思いどおりになることは一つもない」、つまり「絶対悲観主義」で仕事に取り組んだほうが結果的にプラスに働くと言います。「絶対悲観主義」とは何か、その哲学と仕事への実践について。

●絶対悲観主義とは何か

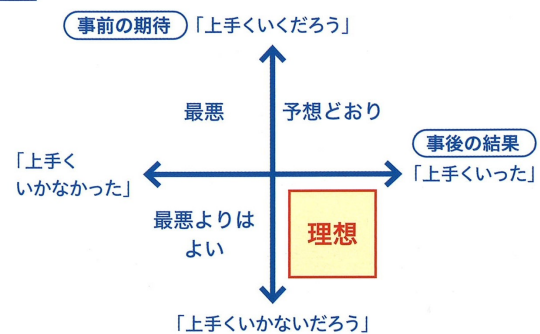
世の中の大半を占めている「普通の人」にお薦めの哲学

アメリカ大リーグで活躍する大谷翔平選手のように、高い目標を掲げ、挑戦し続ける姿を見ると多くの人は感動します。また、「夢に向かって頑張ろう」「夢をあきらめない」そんなストーリーは私たちを鼓舞し、目標に挑戦する意欲をかきたててくれます。

しかし楠木氏は、そもそも大谷選手のような「すごい人」は稀な存在であり、自身を含め、世の中の大半を占める「普通の人」にとっては、「自分の思いどおりに上手くいくことなどこの世に一つもない」という前提で仕事するのがベストだと言います。これが「絶対悲観主義」の基本的な考え方です。

単に悲観主義ではなく、「絶対」が付いているのはなぜでしょうか。「世に言う悲観主義は、実のところ根拠のない楽観主義です。つまり、最初に根拠なく『上手くいこう』という前提を持つからこそ、少しでも上手くいかないことがあると、心配や不安が頭をもたげてきて、悲観に陥るという成り行きです」(楠木氏)。

図1 絶対悲観主義の概念



「上手くいかないのが当たり前」という気持ちで臨む

「こと仕事に関しては、相手がいることであり、自分の頑張りだけではどうにもならないことがほとんどです。そもそも思いどおりになることなどほとんどないという、身も蓋もない真実を直視し、どんなことにも『絶対』が付いた悲観主義で臨めば、困難や逆境、挫折ありません。例外は、戦争と病気くらいでしょう」と楠木氏。

近年話題となっている、社会的な成功者が共通して持っていると言われる能力(GRIT※)も、絶対悲観主義には不要です。なぜなら、絶対悲観主義は上手くいかないのが当たり前という考え方なので、困難に直面した時にも淡々とやり続けることができるからです。つまり、絶対悲観主義で物事に臨めば、自然と「やり抜く力」が伸びるのです。

根拠のない楽観主義



「きっと上手くいくだろう」

- 少しでも上手くいかないことがあると不安になる
- 世に言う悲観主義に陥る



絶対悲観主義



「自分の思いどおりになることは一つもない」

- 成功の呪縛から自由になり、目の前の仕事に気楽に取り組み、淡々とやり続けることができる

※困難に直面してもやり抜く力。度胸(Guts)、復元力(Resilience)、自発性(Initiative)、執念(Tenacity)の英語の頭文字から取った言葉。

弛緩することでここぞという時に集中できる

長く続く仕事生活では、常に緊張して気を張り詰めているわけにはいきません。時には緊張を緩めることも必要です。「筋トレを行う時にはストレッチを取り入れたほうがいいのと同じで、**仕事においても緊張ばかりではダメで、弛緩することも大事。**絶対悲観主義的な思考のストレッチを取り入れることで、ここぞという時に集中できます」と楠木氏。

「**上手くやろう、成功しなければならないという思い込み自体が『成功の呪縛』にとらわれている。**すると、少し思いどおりにならないだけで、『困難』に直面し、『逆境』にある気分になってしまうのです。もしそんな経営者の方がいらっしゃったら、『絶対悲観主義』という思考のストレッチをぜひ試していただきたいです。気持ちがラクになり、困難や逆境だと思っていたことも、『たいしたことない』と思えるかもしれません。

●絶対悲観主義のメリット

メリット 1

自分の心持ちを変えるだけで簡単に実行できる

事前の期待のツマミを思い切り「上手くいかない」=悲観の方向に振っておくだけなので、簡単に実行できます。ツマミをどれだけ回すかは、自分の好きなように操作できます。万一上手くいったら、とてもうれしい。大体は失敗するのですが、初めから「上手くいかない」と思っているのが、心安らかに敗北を受け止めることができます。

メリット 2

仕事に着手するまでのスピードが上がる

仕事が重要であればあるほど、「上手くやらなくては」「失敗できない」と構えてしまい、なかなか行動に踏み切れないということがあります。しかし絶対悲観主義では、「あらゆることは上手くいかない」と考えるので、どんな仕事にも身構えずに気楽に取りかかることができ、仕事に取りかかるまでの時間が短くなります。

メリット 3

リスク耐性が高まり、ダメージを受けにくくなる

能力に自信がある人ほど、失敗した時には大いにへこみます。無駄なプライドは仕事の邪魔でしかなく、傷つくのが怖くて身動きができなくなり、動く時にも何とか失敗を避けようとしてします。その点、絶対悲観主義では「どうせ上手くいかない」と考えるので、リスクを恐れずに行動でき、失敗してもダメージを受けにくいのです。

メリット 4

自然に顧客志向になる

趣味や遊びではある程度自分の意向を通すことができますが、仕事においては、相手がこちらの都合に合わせてくれる、事情をくみとってくれる、気分を付度してくれるということは絶対にない、というのが絶対悲観主義の考え方です。そのため、自然に顧客志向になり、相手の立場で物事を考えられるようになります。

メリット 5

自分に固有の能力や才能のありがたさがはっきりする

絶対悲観主義で仕事をしていると、時々、事前の期待がよい方向に裏切られることがあります(図1の理想)。それが何度か繰り返されると、自分に固有の能力や才能のありがたが見えてきて、徐々に自信が持てるようになります。これは「メリット3」の無駄なプライドとは違い、地に足の着いた自信、すなわち本当のプライドになります。

メリット 6

フルスイングで仕事ができる

労働生産性を上げたい時、インセンティブ(報酬)だけに頼るのは限界があります。最も重要なのは、その仕事が「好き」で「意味がある」と思えるかどうかです。その点、絶対悲観主義は成果を上げることにとらわれすぎず、仕事を気楽に考えているので、やりたいことに気楽にチャレンジし、思い切りバットを振ることができます。

副業・兼業の促進に関する ガイドライン



1 副業・兼業の現状

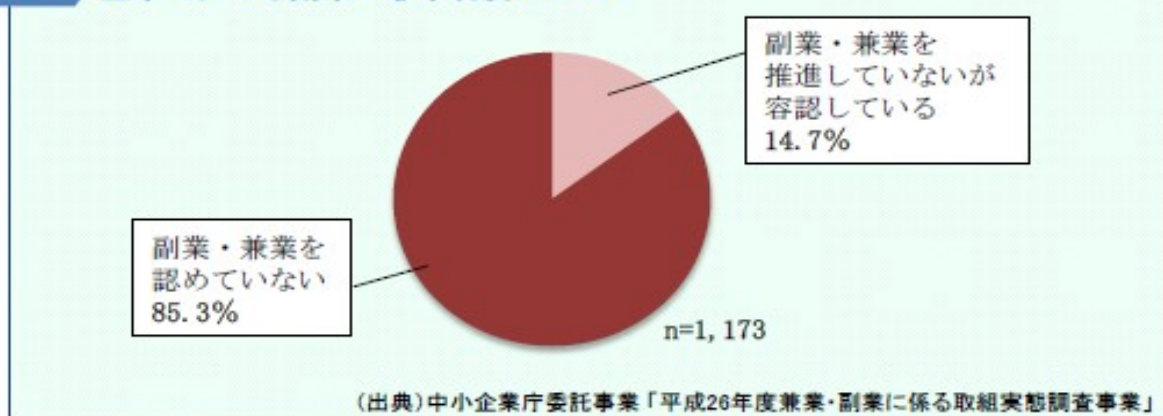
- (1) 副業・兼業を希望する者は年々増加傾向にある。副業・兼業を行う理由は、自分がやりたい仕事であること、スキルアップ、資格の活用、十分な収入の確保等さまざまであり、また、副業・兼業の形態も、正社員、パート・アルバイト、会社役員、起業による自営業主等さまざまである。

資料 ▶ 副業を希望している者の推移



- (2) 多くの企業では、副業・兼業を認めていない。企業が副業・兼業を認めるにあたっての課題・懸念としては、自社での業務がおろそかになること、情報漏洩のリスクがあること、競業・利益相反になること等が挙げられる。また、副業・兼業に係る就業時間や健康管理の取扱いのルールが分かりにくいとの意見がある。

資料 ▶ 企業における副業・兼業制度について



(3) 副業・兼業自体への法的な規制はないが、厚生労働省が平成29年12月時点で示しているモデル就業規則では、労働者の遵守事項に、「許可なく他の会社等の業務に従事しないこと」という規定がある。

(4) 裁判例では、労働者が労働時間以外の時間をどのように利用するかは、基本的には労働者の自由であり、各企業においてそれを制限することが許されるのは、労務提供上の支障となる場合、企業秘密が漏洩する場合、企業の名誉・信用を損なう行為や信頼関係を破壊する行為がある場合、競業により企業の利益を害する場合と考えられる。

2 副業・兼業の促進の方向性

(1) 副業・兼業は、労働者と企業それぞれにメリットと留意すべき点がある。

【労働者】

メリット：

- ① 離職せずとも別の仕事に就くことが可能となり、スキルや経験を得ることで、労働者が主体的にキャリアを形成することができる。
- ② 本業の所得を活かして、自分がやりたいことに挑戦でき、自己実現を追求することができる。
- ③ 所得が増加する。
- ④ 本業を続けつつ、よりリスクの小さい形で将来の起業・転職に向けた準備・試行ができる。

留意点：

- ① 就業時間が長くなる可能性があるため、労働者自身による就業時間や健康の管理も一定程度必要である。
- ② 職務専念義務、秘密保持義務、競業避止義務を意識することが必要である。
- ③ 1週間の所定労働時間が短い業務を複数行う場合には、雇用保険等の適用がない場合があることに留意が必要である。

【企業】

メリット：

- ① 労働者が社内では得られない知識・スキルを獲得することができる。
- ② 労働者の自律性・自主性を促すことができる。
- ③ 優秀な人材の獲得・流出の防止ができ、競争力が向上する。
- ④ 労働者が社外から新たな知識・情報や人脈を入れることで、事業機会の拡大につながる。

留意点：

- ① 必要な就業時間の把握・管理や健康管理への対応、職務専念義務、秘密保持義務、競業避止義務をどう確保するかという懸念への対応が必要である。