



紀々(きき)

1998年に早稲田大学第一文学部哲学科東洋哲学専修を卒業後、電子オルガン奏者に。2003年、生涯学習開発財団認定コーチ資格取得後、ライフコーチの仕事始める。哲學家。企業研修やブログ「紀々の記」等を通じて、働く現場の元気度アップに取り組むとともに、音楽、レーザーラフトなど幅広い分野で活躍中。

「本当は」メモ

本音を飲み込み続けると見えなくなる自分の心

「本当は」メモ。

これは、私がお勧めしていることの一つです。生きづらさ、動きづらさを感じている方々のお話をうかがう中で、生まれました。

「本音を言うと、カドが立つてしまう」「嫌われるのが怖い」「立場があるから、丸く収めなければ。だって、相手はお客さまだし」…。さまざまな事情から、人は、しばしば日常のコミュニケーションの中で本音を抑えているようです。

そこで、私が聞きたいのが、「今の言葉：本音は何%くらいですか?」ということ。私は日ごろ、コーチングの仕事を通じて接している多くの方々との対話の中で、一つ一つの話題について、同じ問いかけをしていることに気づきました。

人は、嘘をついているわけではなくても、本音を言わずにいたことが意外と多いのかもしれない、と感じるようになったのです。そして、グッと飲み込んだ「本音」が積み重なり、自分の中でもうやむやになってしまっているのだと気づき、考え出したのが「本当は」メモでした。

相手に言えなくても、いいのです。ただ、「私は、本当は」こう思っているんだ」と自分自身でわかっておくことは、とても大事なことです。相手はこちらの本音をわかってくれないことよりも大きな問題で、そもそも自分自身の本音をわからずにいる人が、他人にその気持ちをうまく伝えられるはずがありません。

でも、「本当はどうしたいの?」と、いつも自分に問いかける習慣を持てば、そんなモヤモヤも晴れてくる。心の中に日々積もっていた「どうすればいいのかわからない」ことについての判断・決断・選択も、きつとしやすくなるはずです。このように、「本当はどうしたいのか」という視点をもたらずスッキリ・ハッキリ効果はとても大きいものだと思います。

一枚の紙の左側に事実、右側に本音を書いていく

「本当は」メモの仕組みは、シンプル。ノートでも何でもいいので、用意した一枚(頁)の紙のタテ半分を線を引き、折り目をつけます。そして、左側に「今日の選択、やったこと(事実)」を記入し、右側に「本当は、こうしたかった」という「気持ち(本音)」を書いていくのです。

例えば：「店員さんに勧められてピンクのシャツを買った」が事実であれば、本音の欄には「本当は、黄色のシャツにしたかった。」「日曜日に付き合いでゴルフに行った」が事実であれば、本音の欄には「本当は、少し体を休める日にしたかった。」「上司に励まされたので、『頑張ります』と答え、仕事を引き受けた」が事実であれば、本音の欄には「負担を感じるので、少しペーパースを落したい」といったふうに。

すると、自分の本当の姿、気持ち、強みが見えにくくなっていく場合、左側の「事実」と右側の「本音」にギャップがあることが多く、逆に自分らしく歩んでいる時は、左右の一

致度が高くなります。私も「これだけ本音と違うことをしていたら、調子が狂うはずですよね!」という驚きと納得の場面に多く出会ってききました。ここが転機のスタートです。

パチンコ店のような接客業の現場でも、「事実」と「本音」のギャップに悩まされることは少なくないのでは? 内輪のゴタゴタなどで、本当は笑える気持ちではないのに、笑顔いっぱい接客しなければならぬ。わがままで、すぐに帰ってほしいお客さまにも「ありがとうございます。また、お越しください」と言わなければならない。お客さまの勘違いなのに、頭を下げなければならない。制服を着替えるように、感情も、ビジネス用に無理して入れ替えていることがひと目でわかるほど、「事実」と「本音」がバラバラ! それなのに、グチを言う時間すらなく、やつと家に帰り、お酒を飲んでどうにか気を紛らわせると、また、すぐ明日がやってくる。カラオケで盛り上がりだしても、なぜか残るのは二日酔いだけで、スッキリ感は続かない。

実は、それは「気が紛れた」、あるいは「気がそれた」だけで、「気が晴れた」わけではないから。「晴れ」に必要なのは、雲を取り除き、風通しを良くすること。雲で覆い、抑えていた「本当は」の気持ちをハッキリさせ、その根っこ向き合い、納得度を高め、我慢度を少しずつ減らしていくことがカギになると思います。

「晴れ」へのカギは、内にあり。自分自身と向き合うことで、きつと暗れ間は見えてくると信じています。
あした：転機に、なあれ!

あなたの「本音」は、
何と言っていますか?