

美ら島便り

～あした、転機になあれ！～



紀々(きぎ)

哲學家。那覇市出身。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。「自ら考え、自ら動く力を磨く社員研修を」との依頼を受け、「音楽のチカラを、笑顔のチカラに」を合言葉に、さまざまな企業現場でサポートを行っている。医療・介護・福祉現場、および同世代である30代のサポートに力を注ぎ、さまざまな追い風を発信中!

心のゆとりを生む三つの「さま」①

「おかげさま」の先にある 周囲への感謝の気持ち

「最近、心にゆとりがなくて…」という声に出会うことが、多くなつたような気がします。支援先の企業などの方々と、「笑顔が足りない」「コミュニケーションがうまくいかない」といった職場での課題について話し合うときにも、ほぼ100%出てきます。「心にゆとりがないので、笑顔になれない」というように…。

確かに、笑顔は、技術や努力・才能の問題ではありません。「笑顔が大事!」と理解すればできる、というものでもありません。実際、「笑顔が必要なのは、私たちだってわかってはいます!でも…」と、講演会場で悲鳴にも似た声が届くこともあります。

「笑顔つばい」表情をつくるには、割りばしをくわえるトレーニングが有効なこともあります。でも、それは本物の笑顔ではありません。心のゆとりを生むには、どうしたらいいのだろうか?

「音楽」を続ける中で、あるキーワードが浮かびました。それは…三つの「さま」。「おかげさま」「お互いさま」「さまざま」です。

今回は、この三つの中から「おかげさま」についてお届けします。表情に笑顔が絶えず、心にゆとりを感じられる方々とお話ししていると、「おかげさま」というとらえ方、気持ちや印象に残ります。ラッキーな出来事が起こったり、成果が上がったとき、「○○さんのおかげです」「チームのみんなが頑張ってく

れたおかげ!」といった言葉が多いのです。

そして、最後には必ず「感謝の言葉」が添えられるのも共通。「ありがとう」の言葉をもらった人もまた笑顔になって、「おかげさま」の輪が広がり、ますます明るさとゆとりが生まれるような気がします。

小さなおかげさまを見つけ、それを人に話してみよう

一方で、ゆとりが不足すると、どうなってしまうのかというと…。

不思議なほど、うまくいくことが少なくなつて、頑張ってもなかなか報われにくく、「ツイていない」と思うことが多くなつてしまうようです。そんな場面では、「おかげ」のかわりに「せい」が登場します。上手いかなかったのは「○○さんのせい」「部下のせい」「上司のせい」「△△部署が動いてくれなかったせい」といったように…。

もちろん、そこには笑顔はなく、「ありがとう」はもとより、ねぎらいの言葉もなし。お互いにグツタリ疲れてしまつていて、「おかげさま」の輪を広げるところか、個々が自分を守るので精一杯。バラバラの状態です。ますます心にゆとりがなくなつてしまふのです。

心にゆとりがあると、「誰かをねぎらう・感謝する」方向に向かい、ゆとりが不足すると、「自分を守る(時に、他人を攻撃する)」方向になりがちな気がします。これは、誰でもそうだと思うのです。「やさしい人」というのは、性格

ではなく、「他人にやさしくできる状況の人」。その状況を左右するのが、心のゆとりではないでしょうか? 誰でも、心のゆとりが不足すると、まわりの人に対して、やさしくなれないものだと思います。

だから、やさしい人になるためには、心のゆとり(空き容量)を増やすことが大切だと、最近考えるようになりました。

また、「おかげさま」ポイントを探すことで、心のゆとりが生まれることもあると思います。少し無理やりにも小さな「おかげさま」を見つけ、それを口にしてみることで、「ツイてない」スパイラルから抜け出すきっかけが生まれるかもしれません。

例えば: 「数字にはつながらなかったけれど、おかげで、まず全員でチャレンジすることができた」とか、「雨だったおかげでキャンプはできなかったけど、ゆつくり身体を休めることができた」「今回は(社内)のキャリアアップ試験に合格できなかったけれど、あなたの言葉のおかげで、勇気をもらったよ! 次、頑張るね」など。

心のゆとり度が変わることで、言葉や表情は変わります。逆に、言葉を変えてみることで、心にちよつとゆとりが生まれることもあると、私は思うのです。心のゆとり不足が気になったときには、皆さんも、「おかげさま」ポイントを探さずから始めてみてはいかがですか? 「おかげさま」ポイントに気づく体質になると…きっと、何かが変わると思えます!

あした: 転機に、なあれ!

小さな「ありがとう」
伝えてみませんか?

