

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、「哲樂のチカラを、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」②

「お互いさま」の気持ちに不可欠な心の空き容量

前回の「おかげさま」に続き、今月の「さま」は「お互いさま」。私さまざまな企業の現場を訪問していきついでなのが、同じ役職（つまり、業務量やプレッシャーの負荷が同等）の方々でも、「ゆとり感」には違いがあるということでした。

「ゆとり」を感じるポイントとは：表情や、言葉や話し方、動作、ミスの数など。ゆとりがあるときの共通点には、話を聞ける、言葉や対応がやさしくなる、変化に気づく、笑顔が出る、待てる、譲れる、違いを受け止められる、話しかけやすい空気がある、説明が丁寧、うっかりミスが少ないなどが挙げられます。一方、ゆとり不足のときには、その反対の状況があるように感じます。

ゆとりというのは、言いかえると「心の空き容量」。容量オーバーだとエラーが起きたり、動かなくなってしまうのは、機械も人も同じ仕組みのようです。

そして、この「心の空き容量」を生み出すのが上手な方々を見ていると、「お互いさま」という言葉や視点がすることに気づきました。

イライラ・カリカリしがちな場面でも、なぜか、ふと自分の主張を引っぱめ、相手に譲ることができたり、「いいよ」と快く受け止めることができるるとき、あるいは急にふりかかった仕事でも、「手伝うよ」と軽やかにサポートできるとき…その理由を聞いてみると、「だって、お互いさまじゃない」とニコリとした笑

顔が返ってくる人が多いのです。

逆に、笑顔が少なく、ちよつとしたことで衝突が起こってしまう、ゆとり不足の現場では「なんで、私だけ…」という言葉に出会います。

この「お互いさま」と私だけには、人とのつながりが関係しているように思います。相手との関係性が表れているように感じます。孤独感が強いと、心の空き容量も小さくなりがちなのかもしれません。

心にゆとりを持つことで本当の強さを身につける

そこでオススメが「ぶっちゃけトーク」。私がサポートしている職場では、私が進行役を務め、気軽に本音を語る「ぶっちゃけトーク」が好評なのですが、その場でもっとも多い声が「みんな、同じ思いだということわかって良かった」というものです。

同じ思いを持つメンバーがいるということがわかると、孤独感が小さくなり、人と人とのつながりが生まれます。そうすると、自然と「お互いさま」の気持ちとなり、言葉となつて発せられる…という場面に、いくつも出会ってきました。

「お互いさま」の視点が持てると、相手にやさしい気持ちになれるだけではなく、自分自身の気持ちが楽になるようにも思います。

だから、私は、すぐには「お互いさま」と思えなくても、意識して「お互いさま」の視点を持つことをオススメしています。「だって、お互いさまだから」という締めくくりの台本を書く気持ちで考えると…どん

な発想や言葉が浮かぶでしょうか？

こんなふうに、「私だけ」発想からスタートしていた自分が、「お互いさま」発想というゴールを目指すことで、少しずつ気持ちに「余白」が増えるはず。そして、そういう人が増えることによって、チーム全体の雰囲気も変わってくるはずなのです。

それに、「私」のことを考える人よりも、「お互い」のことを考える人の方が、メンタル面でも、ふんばりがきくように感じます。

私がゆとりと強さについて考える時に思い浮かべるのは紙ふうせん。パンパンにふくらんだゴムの風船とは違い、小さな穴が開いているので、衝撃を受けても、パンと破れてしまうことはなかなかありません。

人も同じで、どこか気持ちにゆとりがある人は、相手にやさしくできただけでなく、外側から衝撃を受けても、ふわりと受け止めて身を守ることができま。本当の強さを身につけた人と言ってもいいでしょう。

あいさつをしたのに、返事がないまま、相手が通り過ぎてしまったとき、「私」発想だと、「あいさつをしたのに、無視された。なんて失礼な人!」となってしまう。でも、「お互いさま」発想であれば…「私の声小さかったのかもしれない。もしかしたら、何か考えごとでもしていたのかも…。それとも、体調が悪いのかな?」と、相手を気づかうことができると思うのです。

そして、締めくくりは、「私も、そんなときがあるから、お互いさま!」。皆さんは、どちらですか? あした…転機に、なあれ!

今日は、どなたか
「お互いさま」がありましたか?

