

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、「哲学のチカラを、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」③

大事にしたい「さまさま」な発想

前々回は「おかげさま」、前回は「お互いさま」と心のゆとりの関係について考えてきました。今回は、「さまさま」と心のゆとりの関係について取り上げてみたいと思います。

私は最近、「心のゆとりとは、人と接していくうえで心のストライクゾーンを表すものである」と考えています。企業研修で「コミュニケーション力を高めるために、今、あなたに必要なものは何ですか?」と問いかけたときも、一番多いのが「スキル研修」を抜いて、「心のゆとり」という答え。最初は驚きましたが、その後、あちこちの職場で同じ答えに出会い、これが定番であることがわかってきました。

そこで、それからは、心のストライクゾーンを広げるための場づくり、力を注ぐようになりました。それはかたい会議ではなく、「安心感があり、正解のない、ぶつちやけ会議」スタイル。その中で私が大切にしているのが、「さまさま」な発想・感覚・意見があつていい、ということ。ルールは「否定のDevisis」(でも「だって」「ダメだ」「どうせ」「どうでもいい」…などのDで始まる否定語)を使わない、ということだけ。自分とは異なる発想や感覚・意見も、その背景や根拠をじっくり聞いてみると、納得・共感できるゾーンが広がり、物事には「さまさま」なとらえ方があるということ、参加しているメンバーが共有できるとなっています。

「受け止める」ことで相手も自分もラクになる

また、心のストライクゾーンが広がると、相手のためのみならず、自分自身もとてもラクに、楽しく感じられるようになる。食べ物の好き嫌いがなくなり、いろいろな食事を楽しめるようになることと似ています(実際、コミュニケーションにおいて、ストライクゾーンが広がると、食べ物の好き嫌いが減る人に何人も出会ってました)。

もちろん、受け入れられない意見があつてもOK。そんなに八方美人になる必要はありませんし、職場の会議の場合、「先ほどから、あなたの態度を見てみると、全部受け入れられないように感じるの!」と言われることにもなりかねません。

大切なのは、「受け入れる」というよりも、「受け止める」こと。一つ一つ、どれが正しいのかを評価するのではなく、まずは「さまさま」なものを、そのまま並べてコレクションしてしまうのです。

「え〜!」とか、「おお〜!」などと言いつつ、全部並べてしまう。そして、ひと通りそろったら、目の前の「さまさま」を全員で眺めてみる。すると、「ストライクゾーンをちよつと広げてみただけで、こんなにたくさん意見が出るのか!」と驚かれることが、とても多くあります(その前に、ワイワイと盛り上がる様子を見た役員の方々が、まず驚かれることが多いのですが…)。

「受け入れられない」声は、テ

ブルから転げ落ちてしまう。でも、「ひとまず、受け止められた」声は、テーブルの上に残る。これが発言した人の気持ちを左右するのです。

その場のさまさまな声を同じテーブルに並べよう

そもそも、すべての声を受け入れられるはずはない、ということとは、ほとんどの人がわかっています。でも、一方で、「自分の声を受け止めてもらいたい」という気持ちもある。これは、いくつもの職場で、パートから役員の方々まで、本当に「さまさま」な声を聞かせてもらって、私を感じたことでした。

そうした思いのせいでしょう。「自分の声も、発したら、テーブルにちゃんと並べてもらえる」ことがわかると、日ごろはおとなしい人でも、驚くほど声を聞かせてくれます。だから、その場の声を、しっかりと同じテーブルに並べる。私は、各職場での研修で、いつのまにか、その役割にほぼ全力を傾けている自分に、しばしば気づくのです。

そして、「さまさまだね!」とお互いの異なる意見・感覚・発想などを並べて、受け止めることができれば、これまで埋められなかった溝も浅くなるのではないかと。同じメンバーでも、テーマによって、意見が大きくちがうのを見て、「場づくり」の大切さを痛感しているところ。皆さんの職場も、今年を振り返り、新しい年をイメージする場があると思います。多くの「さまさま」がテーブルに並びますように!

その「ちがひ」...
受け止めてみませんか?

