

～あした、転機になあれ!～

美し島哲楽さびら。



紀夕 (きき)

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、「哲楽のチカラを、笑顔のチカラに」をテーマに、さまざまな企業現場でサポートを行っている。特に「若手リーダー・女性スタッフがイキイキ元気に働ける職場づくり」を哲楽する研修は、好評。現在は、沖縄の表現で「Let's 哲楽」を意味する「哲楽さびら。」を合言葉に、沖縄発で職場に哲楽習慣・風土を広めるべく活動を展開中。

職場を元気にする哲楽レシピ その十一

「好き! ケア」のススメ

増えた「楽しい」機会と減った「楽になる」機会

「楽」。

このところ、私自身の肩書きにも入っているこの一文字と向き合う中で、新しい発見がありました。

「楽しむ・楽しくなる」のほかに、「楽になる」という大事なステップがあるということ。これは、私自身ほとんど意識していなかったのですが、私の講演・研修や舞台上足を運んで下さった方々から、教えてもらいました。

楽しいと笑顔になります。でも、気持ちもちっと楽になったときも、やっぱり笑顔になる。そして、そのホッとした笑顔や空気は、周囲の人の肩の力までスッと軽くする不思議な力をもっているのです。

現代において、カラオケやゲーム、さまざまなエンターテインメントなどで、「楽しく」なる機会はたくさんあります。その一方で、心身が「楽になる」機会は、昔よりも少なくなっているのかもしれない…そんな気がしています。

笑顔が少なくなっているときには、もしかしたら「楽しさ」よりも「楽になる」時間が必要なのではないでしょうか?

職場での対話型の研修では、飲みニケーションやレクリエーション

ンを! というアイデアも出ますが、よく話を積み重ねていくと、「あいさつ」や「ちょっとした雑談」といった、地味で地道なものが出てくることが多く驚いていました。それもまた「楽になる」要素が必要とされているサインなのかもしれません。

「好き!」の気持ちと笑顔の力となる

現代の職場の元気のためには、今こそ「未来に目を向ける」前に、足もと・根っこを丁寧に確認することが大事。そんな気がしています。

そのひとつとして、私が注目しているのが「好き! ケア」。三重県でトータルスキンケアアドバイザーとして活動し、「魅力」の研究をされている上村晃一郎さんとのコラボがきっかけで生まれたものです。

スキンケアという音の響きにひっかけての「好き! ケア」。これには、特別な道具はいりません。誰でもいつでもどこでも気軽にできるケアです。

「〜するべき」「〜せねば」。そんな気持ちでがんばることが多い日々では「楽」も不足がち。シワも笑いジワではなく、眉間(まゆげ)に出ているのではないのでしょうか? 同じことに取り組むにも「ねばならない」モードの場合と「好き!」モードの場合

では、気持ちの軽さ・表情、そしてスピードや持続力にも違いが見られます。

この仕事が好き! 自分の扱っているサービス・商品が好き! お客さまのことが好き! 今の自分のが好き! (これは、自惚れとはちがいます) : そんな「好き!」の気持ちは、表情や雰囲気、目や肌・声のイキイキ感などから、ビックリするくらいに周囲に伝わっていると感じます。私自身も、特に勧めなくても「あなたが持っているものと同じものが欲しい」「あなたから買いたい」と声をかけてもらうことが増えた経験があります。

また、私はストレス感が肌の調子に出やすい体質なのが悩みである一方で、「好き!」という気持ちも表に出やすいという特徴があります。なので、特に「好き! ケア」は大切だと感じます。

自分の中にある「好き!」の気持ちに目を向ける。この人・この仕事の好きなどところは…何だろう? そして、自分が「好き!」なことをする時間・「好き!」な人やモノと一緒に過ごす時間を意識してつくる。あなたの「好き!」は…何ですか? 仕事が忙しくなると、つい「好き!」は後回しになりがち。だからこそ、意識して「ケア」することが大事なのだと思います。

「この会社の、どこが好き?」そんな話をじっくりしたことがありますか?

そんなこと気恥ずかしくて…という声が多いので、講師としてうかがったときには、私がお題にしています。

チームでの「好き! ケア」も、笑顔の力になるものなので、ぜひ、オススメです。

あした…転機に、なあれ!

あなたの「好き!」は、何ですか?