

～あした、転機になあれ!～

# 美し島から... 哲楽さびら。

職場を元気にする哲楽レシビ その十六

## ネガティブとポジティブを哲楽すると...

ネガティブな人って  
実際にはいるの？

「私は、ネガティブです。どうしたらポジティブになれるですか？」

この仕事をしていると、なぜかこの質問に多く出会います。こんなにも「ネガティブ」に悩む方々が多いとは：ビックリです！

実は、私が出演するラジオ番組でもこの話題は関心が高く、また、企業研修でもコミュニケーションに苦手意識を感じている方がネガティブ思考を気にしているケースも多いため、哲楽してみることになりました。

まず、はじめに気になったことがあります。それは「ネガティブ＝悪・ポジティブ＝善」という視点。ポジティブにならねばならない、という「ねばねば」感ねばならない、感情への「粘着」と、ネガティブである自分への否定感が含まれていました。そして、ポジティブへの憧れも。

でも、本音に：「ネガティブは「悪」なのだろうか？そもそも「ネガティブな人」という人々、はいるのだろうか？

それからもうひとつ。「私自身は、ポジティブなのか：(笑)」。

まずは、「ネガティブな人」について。私は「ネガティブな人」はいないと思っています。「人」そのものがネガティブではなく、同じ

物事を見たときに「ネガティブな点

を見つけるのが早い」人なのだ。ポジティブな人は、ポジティブな点を見つめるのが早い人なのだと考え

ています。たとえば、誰かと一緒にランチに行ったとき、何が印象に残っているかは人によって違いますよね。

味の話を話す人もいますが、食器に目が行く人・BGMを覚えている人・接客スタッフの対応を気にする人などなど：。先日は、イスにこだわっているの、どこに行ってもイスが気になる！という友人がいました。

つまり「アンテナの向き」なのだと思います。雨の日に「雨って洋服が濡れるからイヤだよ」という人に、快晴の日に会うと「暑くてイヤだね」というコメントが。天気の色いではなく、この人は、どんなときでも「イヤなこと」を見つけているのが早いので、それを真つ先に口にするとのだと気づきました。それが「ネガティブな人」というラベルにつながっているのだと。

アンテナの向き「視点」を変えれば「雨でラッキー！」という何かを見つけてはできます。「雨の日って、落ち着くよね」「今日は、お気に入りの傘の出番！」という風に。こういう人はきつと、ポジティブな人と呼ばれているはずですよ。

ポジティブにとらえて  
自分も周りも幸せに

ところで、ネガティブは悪いのでしょうか？

それを哲楽するために、研修では、オカリナで同じ曲をポジティブ系、ネガティブ系の二つのアレンジで演奏し解説しています。実は、ネガティブ系アレンジの人氣も高いのです。

「こっちの方が和む(なご)落ち着く」という理由で。感覚として「善悪ではなく味わいの違い」と理解していただけに、理論より音楽が効果的だと感じています。特に企業研修では、理屈の枠を外さなければ見えないものがあると感じています。

元気がいっぱいポジティブ系は、「自分が少し疲れたときや夕方方には、ちよつとついて行けないかも：」という声も意外と多く、驚きました。こちら側の発信だけでなく、受け取る側の感覚とのバランスも大事。だから、ネガティブ系が「ホッとする・和む・癒(いやす)される」といった印象にもなるのではないのでしょうか？

そう、ネガティブも悪くない！明るさ一杯の笑顔もいけれど、たまに見せてくれる、はにかみ屋さんの静かな微笑みもいい。私は、そんな風に思っています。心配ごとが多いということは、リスクを先に見つけられる人。大きな強みだと思

ます。

ただ「行動」は、後ろ向き(後悔・否定・他人のせい)よりも、前向き(未来へ・肯定形・自発的に)の方がきつと自分も周囲も、幸々感度は高くなるのでオススメです。

「ネガティブ」をポジティブにとらえることから始めてみませんか？

あした、転機になあれ！

「ワタシのアンテナ...  
もっと  
関心も、してみませんか？」



紀々(きき)  
哲楽家。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。