

～あした、転機になあれ!～

美し島哲楽さびら。

職場を元気にする哲楽レシビ その十七

「元気」と「笑顔」と、そして「充電」

元気・笑顔がなくなったら
あなたはどうしますか？

のか……と驚く日々を送っている
です。

模様と似ている感じ。どんより曇り
空でも、一度しつかり雨が降れば、
スッキリと晴れて虹も出る。雨は、
晴れのために大切なことなのだ。

でなくても十分！ ちょっとしたこ
とをこまめに……の方が有効だと感
じています。

「元気がなくて……」

「笑顔が出なくて……」

仕事柄もあると思いますが、私
は、そんな声に多く出会います。そ
してそれは、私にとって哲楽の大き
なテーマとなりました。

「なぜ、元気・笑顔はなくなるのだ
ろう？」

「どうしたら、元気・笑顔は復活す
るの？」

「そもそも、元気・笑顔は本当にな
くなってしまふのか？」

働く現場にうかがったときも、日
常のさまざまな場面でも、いつもヒ
ントを探しています。必死に、とい
うよりは「ワクワク謎解き」という
感じですよ。

あなたは、どう思われますか？

元気・笑顔がなくなるときは、あ
りますか？ それは、どんなときで
すか？ 元気・笑顔がなくなつたと
き、復活のためにはどうしています
か？

2月の末から、私は、これまでの
講演・研修スタイルを大きく変えま
した。話すだけの講演ではなく、「う
た」を織り交ぜながらお届けするこ
とにしたのです。同じことを伝える
にも、言葉にメロディーとリズムが
加わるだけで、こんなにも「届く」

でも、私の「うた」はとてもシン
プル。言葉だけの講演の方が、もつ
と詳しく豊富な情報を盛り込むこと
はできません。ところが「うた」の方
が「元気・笑顔度アップ」に効果的！

講演の最中にはもちろん、終了後の皆
さんの表情・反応が、明らかに違う
のです。

一番ビックリしたのは、笑顔だけ
でなく、涙を流す方が増えたこと。

特に、男性のリアクションが違いま
した。おそらく、理論に対しては働
いた武装システムが、「うた」に対
しては解除されているのだと思いま
す。どう戦っていいかわからない、
という感じもあるのかもしれない
（笑）。

そして、涙のあとには本当に晴
れやかな笑顔を見せてくださる。
「復活」という言葉が生まれるのも
わかる気がします。

心も携帯電話のように、 充電が必要

「笑顔も、元気も……なくなつて
いたわけじゃない。ちゃんと、その
人の中にあつたんだ！」

涙、のち、晴れ。そんな変化にい
くつも出会ううち、私の中でひとつ
の答えが見えました。ちょうど、空

定期的に充電する。

デジタル製品ではありませんが、
人も、それが大事なのだとあらため
て気づいたときは新鮮な感覚でし
た。現代の元気・笑顔度アップのた
めに必要なのは「充電の場」。クリ
ニックや相談室よりももっと身近
に、気軽に楽しく立ち寄れる「充電
の場」があつたら……そう考えるよ
うになりました。

修理より、充電。

もしも作動しなくなったり、調子
がいつもとちがっても、故障ではな
い。「これは、もう使えない。ダメ
だ！」と決めつけてしまわないこと
が大事。私は、そう思っています。

もちろん、場合によってはプロに
よる修理が必要なこともあります。
でも、私たちが思っているよりずつ
と「実は、充電不足だっただけ」と
いうケースは多いと感じます。充電
は、旅行に行くといった大きなこと

「充電」という視点を持つことで、
日々の元気・笑顔度アップ&キープ
のための取り組みも、少し変わって
きませんか？

デジタル機器を充電するときに、
是非、あなた自身の「充電」につい
てもちょっと考えてみてください。

あした…転機に、なあれ!

ココロの充電…
足りませんか？



紀々 (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。