

～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ピ その二十二

## 「選択」を哲楽するぞ...

日常の一つ一つの選択で大きく変わる自分の将来

「過去と他人は変えられないけれど、未来と自分を変えられる」――。

そう言われても、自分の何を変えれば、未来は変わるのか?そこで、あらためて考えてみたときに浮かんだのが、「選択」というキーワードでした。

朝、何時に起きるのか? 何時に家を出るのか? どのルートで目的地へ向かうのか? 何を着ていくのか? ランチに何を食べるのか?

人は、一日のうちに沢山の「選択」をしています。進学・就職・結婚といった大きな選択だけでなく、「コーヒーに砂糖とミルクは入れるのか」という、ちよつとしたことまで。

実は、こうした日々の小さなたくさん選択に「哲楽があるか・ないか」で、未来は大きく変わるのでは? そう思ったのが、「選択の哲楽」について考えるきっかけでした。

何となく行動することと、一つ一つ「選択」して進むこと...これは「丁寧さ」が違います。「自分が進みたい道に向かうための選択をしているのかどうか」を意識しながら、目の前のモノ・コト・人と向き合うと、きつと1カ月後には何か変わるはず。まずは、たくさん選択肢があると感じつく。それを「My哲楽」

をもって選択することが大切なので

す。

「コントロール」「管理」という言葉がつくものも、選択が大きくかわっています。体重のコントロール、お金の管理など。モノ・コト・人と向き合ったときの選択の基準がはつきりしていないと、迷いやブレが生じ、さまざまなことをコントロールできません。この選択の基準を、私は「My哲楽」と呼んでいます。

ポジティブと言われる人は、選ぶ発想も、選ぶ言葉も、選ぶ態度もポジティブ系。本人は無意識でも、同じポジティブ思考の人たちと常に一緒にいるなど、前向きになれるような選択をしています。

逆に、そうでない人たちは...。例えば、体重コントロールに悩む人たちのサポートをしていたときに、大発見したことがあります。「この年になると、空気を吸っても太るのよ」と言う方が多いので、空気にもカロリーがあるのかと不思議に思っ

て、観察をスタート。すると、スリムな人との違いはすぐに見えてきました。

まずは、第一声。雨の日は「ジメジメして、雨ってイヤね」と不満顔。

では、快晴だと? 「暑くてイヤね」

：結局、いつも不満気なのです。

不満を口にするときの態度も、顔はもとより、どこから見てもふてくされモードが一杯で、全身のあらゆるところが「マイナスモード」になっているのです。

こういう不満度の高い人には、誰もが近づきにくくなるのが自然。そうなる、仕事のことでも周囲とコミュニケーションをとらなければいけない場面においても、思うようなコミュニケーションがとれず、誤解につながることも。

ちなみに、私がサポートしていた体重コントロールに悩む人たちの中に、3カ月で10キロも体重を落とした人がいました。それは営業マンのAさんで、彼は営業成績も伸びました。周囲とのコミュニケーションがうまくとれるようになったから、体重が落ち始めたのか。体重が落ち始めたから、周囲とコミュニケーションのできるようになったのか。いずれにせよ、本人に笑顔が増えたので、人が近づきやすくなる雰囲気が生まれたことだけは確かだと思います。

私たちは、言葉以外の何か、自分自身が醸し出す雰囲気についても選択をしています。例えばコミュニケーションをとりたがっているのか、そうでないのか、少なくとも目の前の相手には伝わっているのです。

今私には、私が選んだものでできているということ。そして、私の未来は、私が今、選ぶものでつくられる、と言えます。つまり、自分の未来は自分自身で変えられるということです。それが、私の「選択の哲楽」です。

まずは自分の目の前には、どんな選択肢があるのか、視野を広く、想像力をふくらませて考えてみませんか? そして、何に向けて、何を選ぶのか、じっくり哲楽してみてください。

あした、転機になあれ!

あなたは、今日...  
何を選びましたか?



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。