

やる気スイッチ特集



やる気スイッチを入れるのは自分でもブレイカーを落とすのは…

登場人物紹介

安田課長（以下「安」）

営業の課長でいつも部下や家族とのコミュニケーションで困っている

やる気仙人（以下「や」）

安田課長が困っていると

アドバイスをくれるお助けマン



安「うちも新人が入ってきて、なんか活気づいてきたなあ」

や「安田のところも雰囲気若返って、よい感じになっておるではないか」

安「そうなんだよ。みんなやる気も出てきているみたいだし。オレっちもなんかやる気がみなぎってるぜ」

や「おまえさんのやる気スイッチが入ったようじゃな」

安「ああ、オレっちだけじゃなくみんなのやる気スイッチも入ったみたいだから、嬉しい限りだけ」

や「そのやる気スイッチ、一体だれが入れたと思うかな？」

安「やる気スイッチを入れたのは誰かって？ううん、新人が入ってきたから、その新人なのかなあ…」

や「そういう考えもあるが。じやが、新人はお前さん達にきつかけを与えすぎん」

安「じゃあ、やる気スイッチは自分で入れたってことか？」

や「その通りじゃ。電気のスイッチも、電気をつけようという自分の意志がなければ、入れることはできないからのお」

安「ほう、確かにそうだ。やる気のスイッチも自分で入れる。周りはそのきつかけを作ったに過ぎねえってことだな」

や「じやが、ここで気をつけねばならんこともあるぞ」

安「気をつけるって、何をだよ？」

や「そのやる気スイッチ、入れるのは自分じゃがブレイカーを落とすのは誰か、ということじゃ」

安「スイッチを入れるのが自分だから、ブレイカーを落とすのも自分じやねえのかよ？」

や「電気の場合、ブレイカーが落ちる原因はどこにあるかな？」

安「えっと、うちの場合よくやっちゃうのが、電子レンジと湯沸かしポットを同時に使っちゃったときに落ちるよなあ…」

や「つまり、電気の場合は周りの環境によって、電気を使いすぎた時にブレイカーが落ちるじゃろう。人間もそれと同じことが起きるのじゃ」

安「同じ事って、つまり使いすぎってことか？」

や「単なる使い過ぎではない。例えば過度な期待や、精神的な負担。こっぴつたことで落ちるのじゃ」

安「ああ、つまり精神的なプレッシャーってやつだな」

や「その通りじゃ。本人の容量を超えたところでやる気スイッチのブレイカーが突然落ちてしまう」

安「あ、それで新人は5月病ってやつになるのか。そろそろ周りになれるかなって時に、急にやる気をなくしちゃまうからなあ」

や「それだけではない。ブレイカーが突然落ちてうつになる場合もある」

安「そいつは困るよなあ。ってことは、ブレイカーを落とさないようにするには過度な負担をかけなきゃいけないのかな？」

や「一言で言えばそうじゃが、ここが難しいところじゃ。相手によってブレイカーを落とすってしまう原因が違うからのお」

安「ううん、なかなか難しい問題だなあ。じゃあ、オレっちはどうすりゃいいんだよ？」

や「やるべきことは、相手の状態をきちんと見極めて、ブレイカーが落ちないようにつまじること。さらに、相手の容量、つまり心の器を少しずつ大きくしていくことじゃな」

安「なあなあ難しいことというじゃねえかよ」

や「まず大事なことは、相手としっかり会話をすることじゃな。そこをしっかりと心がけると良いぞ」

ワンポイント・コミュニケーション

このコーナーでは、「コミュニケーションをとるとき」「口ツ」をご紹介します。今回のテーマはこれ！

「誰がなんと言おうとも」

世の中には頑固な人がたくさんいますよね。こちらの言う事を聞かずに自分の思い通りに何かをやるつもりになってしまう人。こういう人を見ると、つい腹が立ったりします。しかし、逆も困ります。ついつい周りの言う事に左右されて、すぐに考え方を変えちゃう人。一番困るのは、せっかくなこととして、何の意味があるの？

「そんなことして、何の意味があるの？」
なんて言われてその行動をやめちゃうこと。これはとてももったいないことです。

けれど、行動をやめたあなたはきつとこんな事を言うでしょう。

「周りが言うから、そうかと思って」
「こういう時こそ、自分に頑固になるべきなのです。あなたが善いと思った行い、これをやめるべきではありません。

マザーテレーサの言葉に「こんなのがあります。

「人は不合理、非論理、利己的です。

気にすることなく人を愛しなさい。

あなたが善を行うと、利己的な目的でそれをしたと言われるでしょう。

気にすることなく、善を行いなさい。(中略)

あなたの中の最良のものを、世に与えなさい。蹴り返されるかもしれません。

でも、気にすることなく、最良のものを与え続けなさい」

誰がなんと言おうとも、自分が善いと思った行動をやめるべきではないのです。それが結果的に最良のコミュニケーションをつくり出し、あなたの周りを潤すことになるのですから。だから、あなたの行動を止めないでくださいね。

ミーティング秘伝のタレ

こちらでは会議をうまく運ぶ「秘伝のたれ」を伝授しちゃいます。今回の秘伝のたれはこれ！

「共通項を探せ」

会議で意見がたくさん出た。うん、今回は盛り上がったな。

とまあ、ここまでは良いのですが、問題はこれから。さて、たくさん出た意見をどのように集約して、最終的な結論まで導いていくのか？

会議の基本的な流れは、発散と収束です。発散は得意だけれど、収束がなかなか苦手だという方も多いでしょう。では、どのようにして収束していけばよいのでしょうか？

その手法の一つとして私がよくやるのは「共通点探し」です。いろいろな意見を並べてみて、そこから共通して出てくるキーワードや意味を取り出してみる。

そして、共通したものをあらためて並べてみると、徐々に一つのもの、もしくはいくつかのものが見えてきます。

ファシリテーターとして「これらから共通したものを抜き出してみませんか」と投げかけると、次の一歩が進められることが多いです。

この流れはグループワークで何かを決めるときに良く使います。私がよく使うのは、方針や理念の言葉をついたりするとき。また、何かのネーミングの時にもこの手法をよく使います。

ここでのポイントは、共通したものを整理してみせるところ。そのままだとバラバラに見える意見も、よく観察すると似たようなものがある。ここから皆の思いが一つにそろっていくことがよくあるのです。

一人ひとりの考え方は違います。しかし、そのバラバラだったものを一つにまとめるのも、ファシリテーターの役割の一つです。

ぜひ、共通項を探し出して、そこから皆さんの考えを一つにまとめていきましょう。

ひろさんのはまり本

このコーナーでは、ひろさんが今はまっている本を紹介。今回はこれ！

「幸せってそういうことだったのか！」



リズ 山崎 著
Kuma * Kuma イラスト
サンクチュアリ出版
1,100円+税

昔、テレビCMで明石家さんまさんがこんな歌ってました。

「幸せってなんだっけ、なんだっけ ポン酢しようゆのある家さ」

まあ、ポン酢しようゆが幸せなのかどうかはさておいて、私たちは幸せを求めて生きていることは間違いありません。

じゃあ、その幸せって一体なんなのでしょうね？

れ、考えたことがありますか？

お金持ちになって、良い暮らしをして…が幸せなのか？

確かにそれも幸せの一つかもしれませんが、そのためにはお金持ちになるという過酷な試練が待っています。

そんなことをして、本当に心から「幸せだなあ」と思えるかという…難しいかも。

実は、幸せって手にするのはそんなに難しいことじゃないんです。この本は、ほんの簡単な行動から幸せをつかむ方法が38項目掲載されています。どれも簡単なこと。

しかも、1項目につき見開き2ページのイラスト(マンガ)もついているので、イメージもつけやすいかと。とても簡単に読める本なので、ぜひ簡単な行動から幸せを感じてみるのもいいかもしれませんよ。

最近ちょっと思ったこと

部屋を片付ける。これほど我が家が苦手なものはありません。

気が付くと、足の踏み場がなくなるほど、床に何かが散らばってしまふ。これ、どうしてなのでしょうね？

まあ、原因は簡単なのですが。まず、使ったらすぐに元に戻すという癖がついていない。使ったら使いつばなしで、机の上に出したまま。それが積み重なって、結果的に机の上がカオス状態になってしまいます。

先日行った研修の中で「ものに対する感謝」を学びました。使いつばなしにするということは、ものに対して感謝の気持ちが足りていないということ。なるほど、そう言われると納得です。

使つてすぐに元に戻すということは、ものを大事に扱っているということにもつながりますからね。だから感謝の気持ちを持って、使った後にすぐに元に戻すはず。

なので、まずは使つたら感謝の気持ちを持ってすぐに片付ける。これを癖付けねば。そしてもう一つの原因。それは不要なものを溜め込んでしまふということ。多分また使えるだろう。そう思つてついついものを抱え込んでしまふ。

捨てるのもつたいなくて・・・というのは言い訳。本来役目を終えたものを、ついつい抱え込んでしまふこともしばしば。

これも感謝の気持ちで、役目を終えたものに対しては処分することも大事なことです。「ものを抱え込むこと」「ものを大切にすること」ではありません。

だから、使わないと判断したものはすぐに捨てる。もちろん、役目を終えたという気持ちを持って、感謝の心で捨てるのが大事です。

そして、余計なものを抱え込まない。不要なものを増やすことの方が、ものを大事にしないことにつながります。だって、抱え込んでいても、それが役立つ日はないのでから。

とまあ、理屈ではわかるのですが。今まで染み付いた習慣がなかなか抜けないのも確かです。どこで一線を引いて、どのように整理整頓をするのか。まだまだこれからの修行ですね。ただし、捨てる前にはカミさんに一言確認とらないと、後から困ったことになるかも・・・

こんなお仕事、してきました

このコーナーでは、最近やったお仕事の中身を紹介していきます。

先月もお伝えしましたが、4月からエフエムのべおかで「安田課長とやる気仙人のミーティングワンポイントトーク」がスタートしました！

わずか10分ほどの番組ですが、この中で毎回ミーティングや話し合いのときに役に立つちょっとしたコツを、安田課長とやる気仙人、ラジオパーソナリティのりみさん、そして私こと古賀コーチの4人(?)のトークでお伝えしていきます。

そして、この番組の後半でお伝えしている

「あなたの話し合い打ち合わせが10倍効果的になる秘訣」

を、1000円(+送料164円)で販売しています。このセットは、小冊子とDVD、そして目玉は折りたたみ式のホワイトボードがついてきています。このセットを活用すると、いろいろな場面での話し合い、打ち合わせがより効果的になるんです。

で、肝心なのはこれから。

このセット、利益の半分はこのセットの製作をお手伝いいただいている障がい者施設へ寄付させていただきます。残りの半分も、エフエムのべおかの母体である夕刊デイリー新聞社が運営している「公益財団法人デイリー健康福祉事業団」へ寄付させていただきます。

この事業、利益を得ようと思つてやっているんじゃないんです。何か社会のために役に立たないかと思つて、考えたものなのです。

ただ寄付しましょう、じゃなかなかお金が集まりませんからね。だから、みなさんには情報商材の購入を通じて、間接的に社会貢献しませんか、という呼びかけでもありません。

今、私が熱を入れている仕事はこれになります。ぜひあなたも有益な情報を得ながら、社会貢献してみませんか？

「あなたの話し合い打ち合わせが10倍効果的になる秘訣」はこちらから購入できます。

http://c-youme.com/?page_id=501

あなたの善意の一步をお待ちしております。

ほめ言葉よりも ありがとうを言おう



このコーナーでは、毎回幸せな男女関係を築くための考え方についてお届けします。

ほめられる。これはとてもうれしいことです。特に、異性からほめられると有頂天になってしまいますよね。

だから、よりよい人間関係を築く上では、相手のことを「ほめる」というのは必要なことだと言われています。

ところが、「ほめる」というのは反面危険性が伴うものであることも覚えておいて下さい。

例えば、あなたの彼女が料理を作ってくれた。それを食べて「君の作った料理はとてもおいしいよ。最高だよ！」

あなたは最大限に料理をほめました。もちろん彼女は有頂天になります。と同時に、こんな気持ちも生まれてきます。

「この人にまたほめられたい」

この感情、悪いものではありません。その感情が次の積極的な行動を生み出すための動機になるのですから。

けれど、危険なのはこれから。また次も料理を作った。彼女はもちろん、彼氏であるあなたがほめてくれるのを待っている。

ところがあなたは、ついすっかりほめるのを忘れてしまった。いや、今度の味はほめるほどではなかったかもしれない。

そのときにほめられなかった彼女の気持ちはどうなるでしょうね？

「なんで今度はほめてくれなかったのよ！」

と、荒れてしまうかもしれません。それでケンカになるかも。

「ほめてくれないなんて、私のどこが悪かったのね……」

と、落ち込んでしまうかもしれません。それで彼女はふさぎこんでしまうかも。

ことにより、彼女の機嫌を損なってしまおうという危険性が生じてしまうのです。これはどうしてなのか？

ほめる前までは、彼氏であるあなたにただ手料理を味わってもらいたかっただけ。これが本来の目的でした。ところが、あなたがほめたことにより「ほめられること」が彼女の目的になり替わってしまったのです。

だから、ほめることには危険性が伴うことを知っておいて下さい。

じゃあ、こういう場合はどうすればいいのか？

あまり深く考えなくてもいいですよ。ただこの言葉を伝えればいいのです。

「ありがとう」

この言葉は、あなたの感謝の気持ちを伝える、最大級の言葉とも言えます。この言葉を伝えることで、ほめ言葉を上回る感情を相手にプレゼントすることができます。

人は周りから感謝されたい。その願望が強いものです。感謝されることで、満足感が高まります。さらに、自己肯定感も強くなります。

「私って、人の役に立つ人間だったんだ」

大げさですが、このような気持ちになれるのです。

幸せな男女関係を続けていくために。まず最初に相手に感謝の気持ちである「ありがとう」を伝えてみましょう。

「君の作った料理を食べることができて、本当に嬉しいよ。ありがとう」

この言葉から、料理の味は関係ないことがわかるでしょう。感謝の気持ちとは、相手の行った行為そのものに目を向けることになるのですから。

ほめ言葉よりもありがとう。これがサラリと言える、そんな人間になりたいものです。

