

1月が駆け足で過ぎ、なんとバレンタインデーまで過ぎて、そんなタイミングで発行の2014年新年号です。

思えばもうお正月が遠い記憶……。結構長めの年末年始休みだったはずだが、私は今年ほど「当たり前」のお正月がありがたいと思っただけはなかった。これまでが、あまりにも当たり前前に、家族みんなで迎えるお正月を当たり前だと思って、そのことに気づきも感謝もしないで来た。そのことをつくづくと感じた年末年始であった。

昨年12月27日、夜ご飯を実家で食べる約束をしていた私は、渋谷から実家へバスで向かうとしていた。すると姉から短いメールが入った。寒空の中、凍えながら10分も15分も待つて、ようやくバスに乗り込めるその直前に。

「母が急に入院したから今日はごはんはないよ」

「……な〜にいい?!……日登美愕然。ようやく乗り込めるバス。すぐに電話して事の核心を突き止めたい。しかし車内で電話はできない。こんな大事なことを、こんな中途半端なメールでしか伝えてこない姉の無神経さに、久しぶりに激しく腹が立った。

「ご飯があるとかないとかの話じゃねーだろっ!!!」

苛立ち、はやる気持ちを抑え、そのままバスに乗り、姉と極めて冷静にメールをやり取りして情報を得る。「このところ具合の悪かった母。定期的に行く病院で調べてもらっても原因がわからない。そうこうするうち、母の額に面疔のようなおできができた。その原因

もよくわからないので、とりあえずその額のおできから組織を取ろうということになり、取った。数日後、傷口から細菌が入ったのか、顔全体が激しく腫れた。あまりに腫れがひどいので、病院へ行ったら、「こりゃタイヘン」、「即入院」となった。お正月までに退院できるかは経過次第……というのである。

これまでも、母が入院したことはあった。しかし、なにもこんな時期じゃなかった……。いつもは母が立っている台所。たいして広くもない台所が急に殺風景に見える。そのとき急に私の脳裏を横切ったもの。それは……

「おいっ! おせち料理はいつたいうようになるのだ?!」

齋藤家の「当たり前」は、母が丹精込めておせち料理を作ってくれ、それをつまみに、全員で揃ってお屠蘇で乾杯、「オメデトウ」なのである。おせち料理のないお正月など考えられない。とはいえ、母のいない居間で、出来あいのおせちを食べるなんて、今この瞬間考えただけで切なすぎる。いてもたってもいられなくなり、私は決心した。

「私がおせちを作る! 母が帰ってきてほしいように、そして当たり前のお正月を迎えるのだ」

齋藤日登美、〇〇歳、この年になって初めておせち料理に挑戦することとなった。あまりにも遅すぎるデビューである。

聞けば、黒豆、昆布巻き、れんこんの煮物はもう出来上がっていた。さて、あと何を作ればおせち料理として当たり前らしくなるんだっけ。伊達巻……これは手数の割に難しそうなので、却下。築地のどこの有名店のものですませよう。だが……数の子、なます、栗きんとん、車エビ。このあたりならなんとかなると踏んだ。早速レシピと材料を買い込み、初仕事にいそしむ私。なんだかとても良い子な気がする。数時間塩水に浸した数の子の薄皮をむきながら、ちよっと新鮮なウキウキだ。手先が器用な姉には、かまぼこの飾り切りを要請した。彼女も喜々として取り組んでいる。

果たして12月31日、なんと母に退院のお許しが出た。我が家で歓声が上がった。

元旦。晴れて齋藤家はおせちが整い、美しい飾り切りまで添えられ、危ういながら「当たり前」のお正月を過ごした。





私の意外な活躍に両親がものすごく喜んでくれた。通常なら料理好きな母がお正月中も頑張って腕を振るってくれるが、ほめられずっかり気をよくした私が今年も代役を買って出た。ラムチョップやらアヒージョやらローストビーフやら、人のために作るご馳走は楽しく、昔取った杵柄が蘇る。意外と私は色々な杵柄があるのだ(笑)。そんなこんなで、思いがけない「おさんどん」でお正月休みはあつという間に過ぎていった。外資でOLを

していた頃は毎年、年末年始は海外で過ごしていた。しかしここ数年は日本にとどまり、毎年両親と一緒に掛ける初詣。今年は額に大きな絆創膏を貼って屈託なく笑う母の足がおぼつかない。父が気遣い、手をつないでいる。仲睦まじい両親の後ろを歩きながら、ふと涙ぐみそうになる。

「当たり前」、それは薄氷の上に存在している。びやと足元に寒気を感じて、思わず私は両親に駆け寄り、子供のようにならぬ真ん中に割り込み、手を繋ぎたい衝動に駆られる。両親の真ん中で、誇らしげに左右の笑顔を見上げる幼い頃の自分が蘇った。：ずつと：ずつと私はこの人たちに守られてきたのだ。神様、どうか当たり前のお正月が、また来年も迎えられますように。

私は往生際が悪いのだ。「家内安全、無病息災」、こんな当たり前の元旦の願いがあまりにも切ない。「当たり前」の賞味期限がすぐそこまで迫っている。



「人のふり見て、我がふりを最適化！」 今月のコーチング・ショット

これ以上仕事ができるようになってどうするんだろうって思っんです。皆の分まで一人で仕事して、大変になるだけなのに……



「もう、これ以上、仕事ができるようになって、それでいいと思うんだろうって、皆の分までやって、大変になるだけなのにって思っんです」

ある中小企業の社長の右腕的な仕事をして

いる若きエースである青山さん(女性)が、初めてのコーチングでほろほろと涙を流す。ひとしきり色んな話を聞いて、その後でこういふこととこの人がある。いわゆる「本丸」というのが顔を出す瞬間である。出たな……予想していたものが彼女の口から出ると同時に、あやっぱりこの人は沢山抱えてきたんだな……そう思った。コーチング前に頂く、彼女に対する社長からのフィードバックは、業務遂行能力についての評価も高く、大変期待に満ちていた。「ただ、若さゆえ、ですので、よろしく指導してあげてください」と、社長は結んでいた。それがこの涙であろう。目の前の彼女の心の痛みは私自身の若き日と重なり、いとおしくなってしまう。コーチングの第一回目は、「コーチング」というより、「カウンセリング」的にかかわることが多い。まずは安心して

る環境を作って、心にあるものをできる限り吐き出してもらおう。それは現状の自分を認める大切なプロセスであるので、私は彼女の涙も思いのまま一通り受け止めてから、カウンセリングともコーチングともつかないプロセスを進めていく。

斎藤：青山さんにとって「仕事ももっとできるようになる」というのはどういうことなんだろうか？

青山さん：もともと自分が難しい事ができるようになったり、責任を任せられたり、ということと、

斎藤：なるほど。もともと難しい事ができるようになったり、責任を任せられたり、ね。それが「皆できない」ということと「自分が大変になる」ということはどう関係しているのかしら……

青山さん：結局自分は難しい事ができるようになる。責任を任せられる。でも皆は難しい事ができるようになかなかならないから、私だけが結局やる羽目になってどんどん大変になるという意味です」

齋藤：「あなたはできるようになるのに皆はできるようにならない。それはどうしてなんだろうと思う？」

青山さん：「それがわからないのです。なぜあの人ができないのかわからないんです。教えたことを忘れたり、できなかったり普通にするんで、ただのバカなんじゃないか、くらいに思ってしまったって、いらつときて、じゃあもういいわって思ってしまったって自分がやることになって、結局自分ばかりが大変になるんです」

齋藤：「そうか。人ができない理由がわからないし、人ができないといらつとしてつい自分でやってしまう。嫌なのに、結局自分の仕事を自分で増やしてしまって苦しくなるのね」

青山さん：「そうです」

齋藤：「なるほど。では、本当はどうなったらいいなあと思うのかしら」

青山さん：「自分が難しい仕事をできるようになるのはいいけど、皆にもできるようになってもらって、自分だけやっちゃって苦しくなるのは避けたいです。いらつとするのもいやです。多分顔や態度にも出ていて、それもわかってはいるんだけど、でもこっちも我慢しているつもりだから時々爆発したりするので、それは嫌です」

齋藤：「そうか。青山さんは、とても自分に厳しいのね。自分の高い基準をいつも自分に突きつけて頑張ってる。ずっとそうやって抱えて頑張ってきた。そうよね」

青山さんがまた取り乱し、ほろほろと涙をこぼす。何度もうなづく。

齋藤：「あなたにとってはその基準が当たり前で、そこをクリアするために努力するのも当然なんだよね。そうやってあなたははずつと難しいことができるようになってきたんだね」

青山さんが嗚咽を始める。

齋藤：「青山さん、まずは自分にちよつとだけ優しくしてあげることはできないかしら。自分のことをよしとしてあげられないと、人のことを認めてあげることがとても難しくなるの。自分の持っている基準にたとえ自分が満たなくても、それをイイコイイコしてあげることができないのは苦しい事よ。その基準に満たない他人を目こぼしてあげること、片目をつぶるという“寛容さ”を持ってないでいると、自分をもつと苦しくなるの」

青山さん：「先生、そうなんです。私、厳しすぎるんだと思います。でも自分だって全然できてないと思うんです。なのに皆はもっとできないから……」

齋藤：「ねえ青山さん、多分……お父さんお母さんはあまりほめてくれる人ではなかったよね？※1」※1：「これまでのプロセス及び彼女の性格分析の結果から、このような仮説を立てることは容易であった」

青山さん：「あ……そうです。テストは百点取って当たり前、1番取って当たり前だったので、絶対ほめられたりしたことはありませんでした」

齋藤：「そうか、そうだよ。でも本当はどうされたかった？」

青山さん：「ほめてほしかった……」

齋藤：「だよ。それが百点だったらもちろんだし、百点じゃなかったときだってそう思わなかった？」

青山さん：「そう思いました……」

齋藤：「だよ。人は皆そう思っているんじゃないかしら。なぜできないのかなんてわからない。それに、頑張るが頑張らないかという点と違って、自分と他人では基準が違うわよね。それはあなたのお父さんお母さんの基準とあなたの基準が違っていたように。でもあなただってお父さんお母さんの基準に満たないときだって、認めてほしかった。そうよね？」

青山さん：「……です……」

齋藤：「あなたはできないコね！って、何かを取り上げられたらどう感じるかしら」

青山さん：「悲しくなります」

齋藤：「それで両親が機嫌悪そうにしていたらどう感じた？」

青山さん：「とりつくしまがないと感じていました。何かを聞くにも聞けないのです」

齋藤：「そうよね。でもそんなとき、本当はどうしてほしかった？」

青山さん：「とりあえずは頑張ったねって言うてもらって、例えば間違ったところと一緒に復習してくれたり、自分の勉強する姿を見守ってくれていたらもう少し気持ちよく勉強が進んだかも……あ……」

青山さんが目を大きくしばたせて私を見る。私はそつとうなづく。

「先生、ワタシ……両親と同じことをしていたんでしょうか。私は、自分がされていやなことを人にしていて。そうして人から仕事を取り上げて、自分で自分を大変にしていたんでしょか」

私は大きくうなづく。そうして少しこまらって私は続けた。

「青山さん、あなたはもう業務遂行能力は十分高いですから、そちらはこれ以上努力しなくても大丈夫なくらいですよ。社長もそれは完全に認めていらつしやいます。ただ……本場に「仕事ができる」という定義を少し見直して、良きマネージャーになっていく、これまでとは違うベクトルについての努力が必要ないように私は思えます。“業務遂行能力”に追加したもう一つの軸についてお話ししたいと思います」

そう私は続けて、現代のマネジメントの原理原則、ある理論をティーチングし、彼女とアクションアイテムの合意を得た。落ち着きを取り戻した彼女が少し微笑む。私は、何度も何度もうなづいて見せた。

私が何をティーチングしたかは次回の本号に続きを掲載したいと思う。

人はいろんなものを抱えている。しっかりとコーチングを行うためには、丹念なカウンセリングプロセスが欠かせない。だから私はカウンセリングの専門性も磨いたし、そこにじっくり時間もかける。現状を受け入れ、自分で気づけば、人は一歩を踏み出せる可能性を持つ。コーチングとはその一歩を確実に踏み出すサポートであり、クライアントさんのその後の二歩、三歩、その学習曲線を加速させる力を持つ。コーチングは引き出す仕事だ、などという人もいるし、その通りだとも思うが、私の場合、クライアントさんが順調な歩みを進め、学習曲線を前倒しするために必要な具体的な方法論(武器)もティーチングで授けていく。これが日登美流、と思っている。ああ手前味噌……。

一分で行動が変わる！？ 今月の“ワンポイントコーチング”

笑顔になりましょう！

「くじけそうな時、笑顔は素晴らしい」と、ソチ五輪を終え、浅田真央さんが語ったという。彼女のあの戦いを観た私たちにとつて、なんと重みのある言葉だろう。

さて、「人は楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ」などとよく言われるがどちらなのだろう？もちろん人は楽しい時、笑う。しかしそれだけでなく、「笑顔を作ると実際に楽しい感情が湧く」。これは脳科学の世界ですっかり常識なのである。図1を見てほしい(齋藤日登美の直筆である！スゲー)

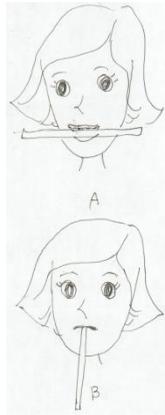


図1

Aは、割り箸を横にして歯で噛んでくわえる女性、Bは、割り箸を縦にくわえている。Aのように箸を横にくわえると、強制的に笑顔に似た表情になる。一方Bは、沈鬱の表情になる。ドイツのミュンテ博士らは、笑顔に似た表情を作るとドーパミン系の神経活動が変化することを発見している。ドーパミンとは「ご存知、快楽に関連した神経伝達物質である。つまり、我々の脳というのは、笑顔を作ると楽しくなる」という作用があることがわかっている。実際、被験者を図1のような2つの表情を作って漫画を読んでもらい、面白さの点数をつけてもらつと、A、つまり箸を横にくわ

えて強制的に笑顔の表情を作っているほうが、「同じ漫画であるにもかかわらず」高得点になることも知られているという。このほかに笑顔は楽しいものを見出す能力を向上させるというし、いいことがいっぱい。これはやはり活用しない手はないと思う。コーチングでは、だから皆さんに「行動を変えなさい」とご指導させていただくわけだ。

なので、気分が下がった時は、割り箸でも横にくわえて疑似笑顔でも作ってみますかね。きつとそんな素直な自分がたまらなくいじらしく、笑いたい気分になること請け合い。あ、これ別の効果？

それに、笑顔は伝染するというのも本当らしい。普段あまり笑わない、仏頂面といわれる人たちをいかに笑わせるかという奇妙な実験の結果わかつたこと。それは、隣に座つただ根拠なくケラケラ笑い続ける事だそうだ。

子供のころ、笑い袋というのがあつて、自分も笑いが止まらなくなつた覚えがある。今も売っているのかな、笑袋・・・と思つてアマゾンで調べたらすごい、進化してた、笑袋。すっごく可愛い「笑い転げる猫」という笑い袋もあつた。買つてみようかしら、久しぶりに。どんな手段でもいい、笑顔になりましょ。

マザーテレサは言つたという。「単純な笑顔が一体どれだけ素晴らしいことを為しうるか、私たちは知りやしないわ(齋藤日登美訳)」と。

出典：池谷裕二著「脳には妙なクセがある」

株式会社扶桑社

※守秘義務契約に基づき、一部情報を改変してお届けしています。

60分間 5000円の“お試しコーチング実施中”

部下・右腕の育成や組織・時間管理の問題などでお悩みの方は、お気軽に齋藤日登美の“お試しコーチング”をご利用ください。

ちょっとしたポイントに気付き、改善するだけで、今まで延々悩み続けていた問題がウソのように解決することも良くあることです。

お申し込みは下記お電話番号にご連絡をいただくか、ホームページよりお申し込みください。

お申込み&お問い合わせは、
080-1353-0791 (齋藤) まで

発行元：Quality Time Corporation

〒156-0054 東京都世田谷区桜丘1-2-20-311



“時間”と“組織”のプロフェッショナル。齋藤日登美のホームページ

<http://www.qt-corp.jp/>