

『セルフ・エスティーム』実践法

1. 「花まる主義」

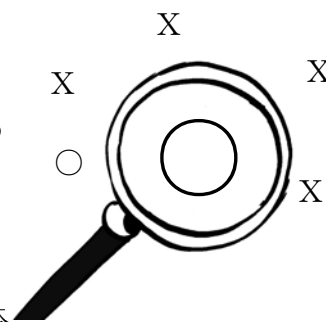
右の絵は、「花まる」と呼ばれるもので、小学時代に先生がテストや作文に書いてくれたのを思い出します。2重マルに、花びら模様をあしらっているものです。2重マル+αなので、飛び切り「良い」という風な意味があるように思っています。



この「花まる主義」は、私が、経営コンサルタントとして独立する時に、先輩から教わったものです。その先輩は、「毎晩、その日の良かったことを思い出して休むようにしなさい」とアドバイスしてくださったのです。独立した当初は、お客様もなく、毎日、「おたく」な生活をしていたのですが、そんな1日でも「何かひとつ良かったこと」を強制的に見つけては、手帳に「花まる」を書くようにしたのです。不思議ですが、「何かひとつ」は、あるものなのです。どんなに、最悪な一日と思えても、必ず、○の部分があるのです。それを思い浮かべて気分をよくして眠るのです。悪いことを引きずって眠れないより、はるかに効果的です。

2. 「○のメガネ、Xのメガネ」

右の絵は、トヨタの鏝本先生から教わった「○のメガネ、Xのメガネ」という話です。どんな人でも機械でも、必ず、長所(○)と短所(X)が混在しているものです。自分では気づかないですが「無くて七癖」と言うように、それぞれの個性があるものなのです。自分と異質なものを「排除」するか「受容」するかという基本的な部分に繋がって行きます。



「○のメガネ」は、具体的には「相手の長所を普段から見ておく」という基本に立ち返ります。「ポジティブ・シンキング」とか言いますが、何か「X(バツ)」な事が起こった時に、相手の人間性を受容しているか否かは、そのリアクションに大きく影響します。何か一つ「○(マル)」な部分を探すようになれば、自ずから前向きに回転し始めるのです。

鏝本先生は、「知識人は要らん」という事をよくおっしゃいました。「頭だけで議論する」という人なのです。確かに「知識」は重要なのですが、知っていてもDo-Howがなければ、何事も解決できないのです。「あいつは・・・」と他人を批判する方の多くは、実は、相手に何も指導もしていないのです。自分と異質な存在である相手の「長所」(○の部分)を活かせば、また、別な展開になるのですから、自分から心をオープンにすれば、鏡の法則で相手も同調するようになるのです。そういう「フトコロの深さ」を身につけるには、「○のメガネ」を持つ必要があるのです。

3. 「セルフ・エスティーム」

社会が進歩して、どんどんスピードアップしているのですが、そんな中で、「人間性」というものを如何にして保ち続けるかという大きな課題があります。「忙しい」という字は、「心」と「亡」くすという字から出来ているのです。「うつ病」が社会問題化して、カウンセラーなどの仕事が重要になっていますが、その背景にある根本問題に目を向ける必要があるのです。「自分」という存在感が基本なのですが、その基本である「自分」を無視されるようなコミュニケーション不足が目立っています。極端な例で言えば、隣の席にいる同僚にメールで会話するという笑話があるのです。

「セルフ・エスティーム」(Self-Esteem)という言葉インターネットで検索すると約14万件もヒット

していると表示されています。かなり多くの方が関心を持っている言葉のようです。私が、この言葉に初めて接したのは、船井総研で勉強していた時に、外部講師の方が「セルフ・エスティーム」と言ったのです。未知の言葉だったので、自分なりに勉強しました。今回、ある団体のホームページに「セルフ・エスティーム」の定義がありますので、それをご紹介しますと

「自分を肯定的に認め、自分に自信を持ち、他人に思いやりを持ちながら、自分を価値あるものと誇れる気持ち」

という事なのです。

まず、「自分を肯定的に認め、自分に自信を持ち」という前段ですが、私は「花まる主義」で実践するようにして来ました。次に、「他人に思いやりを持ちながら」という件は、「○のメガネ、Xのメガネ」を意識して、ポジティブに「○のメガネ」を持つようにして来ました。しかし、最後の「自分を価値あるものと誇れる気持ち」は、自己満足では満たされない部分があるのです。やはり、他人に認められる事が重要なのです。私は、「小さな仕事」を大切にしました。「すぐにやれる事を、すぐに実行して、結果を出す」という当たり前な事を実践して、毎日の自己満足を他者の評価とリンクするようにしたのです。

4. AMI流「セルフ・エスティーム」実践法

右の図は、平成8年4月から月2回発行している機関誌です。約400社に送信しているのですが、経営コンサルタントという職業柄の「セルフ・エスティーム」法となっているものです。

記事を書くという時には、自ずからポジティブな考え方になるものです。このポジティブな考え方でお客様に役立つ事を書くのです。その結果、何人かの方から「あれ、読んだよ」というレスポンスを頂く事で「自分を価値あるものと誇れる気持ち」にして来たのです。参照：<http://www.web-ami.com/f&htushin/293.html>



もちろん、この「AMIニュース」も同じで、毎週発行する事で同じ目的を達成しています。

しかし、この蓄積が大きいのです。71号でご紹介したように、Σ(知識)、Σ(経験)という事がカタチになって蓄積できており、それをファイルにすると「知識・経験データベース」となるのです。当社では、サイト内検索というものをつけて活用しています。ペーパーレスの時代ですし、一端、ファイルにしまい込むと「死料」化してしまい、次に、探し出すのに苦勞するのです。この辺は、ITを活用する時代と思います。参照：<http://www.web-ami.com/siryu/071.pdf>

【まとめ】

1. 「花まる主義」で毎晩、今日一日を振り返り「よかった事」に◎+α(=花まる)をつける
2. 「○のメガネ」で相手の長所を早く発見する
3. 「セルフ・エスティーム」(Self-Esteem)
4. 自分流の「セルフ・エスティーム」法をつくり、自分自身を励ましていく

【AMIニュースのバックログは<http://www.web-ami.com/siryu.html> でご覧になれます！】