

# 「楽しそうに」で脱マンネリ

## 1. 「ありがとう」

右上は「好きな事」=「仕事」というイラストです。楽しそうに反復作業をしています。右中は「明元素言葉」と「暗病反言葉」を表していて、



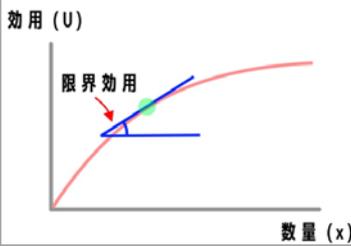
「ありがとうは成功を勝ちとるプラスの言霊エネルギー」

とあります。右下は「限界効用逓減の法則」のグラフです。この3つはシンプルですが意味深いものを含んでいて、相互に関連すると威力を発揮します。

まず、「好きな事」=「仕事」ですが、「好き」=「楽しい」と置き換えると分かりやすくなります。つまり、「楽しそう」に見える事がポイントです。シャキシャキと機敏に笑顔で行っているか否かでチェックできます。「シャキシャキ」は気分が乗っている状態であり、「機敏」は「健康」状態でもあり、「笑顔」は内面から溢れるものです。つまり、上のイラストは単純な反復作業を気分が乗って機敏に作業して、しかも「楽しそう」に笑顔なのです。



しかし、「限界効用逓減の法則」が働いて右下のグラフのように回数を重ねると1回毎の効用(喜び)が薄くなり、ついには水平になって惰性になるのです。つまり、マンネリ化して閉塞感が充満して行くのです。この閉塞感を追っ払う事が重要になり、例えば、「ご苦労様」と労うことや、「ありがとう」と感謝の言葉をかける事が重要です。特に、お客様が喜ぶ姿を見る事が重要で「自信」と「誇り」を醸成してマズローの言う「承認欲求」を満たすのです。これは欲求5段階の「自己実現欲求」の次に高いレベルです。つまり、「ありがとう」という言霊エネルギーを投げかける事が「人」の「やる気」を引き出す方法の最低限の事と言えますので習慣化したものです。



## 2. 相談し合える風土

前号で「4つの認知機能」(記憶力、注意力、集中力、判断力)をご紹介しましたが、この事はシニアにあてはめるだけではなく、一般化できるものです。例えば、「楽しい時」はアツという間に経過しますが、逆に「辛い時」は非常に長く感じるものです。この「アツという間」という事は、物事に集中している事を意味します。前項の「好きな事」=「仕事」のイラストの女性は「アツという間」に仕事が終わる状況と推測できます。そして、「集中」しているので「注意力」も「判断力」も働いて凡ミスを起こさない状況とも言えます。

ある会社で幹部の方々に「仕事は楽しいですか？」と聞いたら「仕事で楽しいという感覚は随分前に忘れた」という言葉が返って来ました。たぶん、この幹部の方々は一日を長く感じながら過ごしておられるのだと推測したのです。そこで、私は「楽しそうにやってみませんか？」と問い返したのです。すると「どうすれば、楽しそうに仕事ができるのですか？」と返って来ました。私は「一日のスタートを楽しくする事から始めませんか」と返して、自分のグループで毎朝ミーティングをすることをお勧めしたのです。お茶を飲みながら「雑談」で相互に言葉を出し合うことから始めませんかと提案し、最後に今日の仕事を確認しあうことを提案しました。

この「今日の仕事」をイメージすることが大切です。例えば、仕事で難しい箇所があるなら、ミーティングで相談を持ち掛けてヘルプを要求して障害を取り除くのです。障害をクリアできればゴールまで一直線なので集中力を発揮できて、しかも、仕事の生産性がよくなるのです。自分のグループ内の障害がない状態なら幹部の方も安心して自分の仕事に取り組めるのです。幹部の方の障害は幹部ミーティングで共有すれば、他の方からアドバイスが出て解決する方向に向かうのです。つまり、このような軽いミーティングを風土化して雑談などでオープンマインドになり、気安く「困っていること」を相談するようになったのです。

### 3. 楽しそうにする

十数年前に、私は突然「レコーディング・ダイエット」を始めて毎食の内容とカロリーを記録して94kgから80kgへ僅か2カ月ほどで一挙にダイエットできたのですが、この時、妻が病気ではないかと心配し始めたので食事によるダイエットから運動へシフトを決めたのです。運動はゴルフ位でしたので、自宅と事務所の2往復(お昼に帰宅)で「街ジム」手法で遠回りするようにしました。軽いウォーキングですが、ダラダラと歩くのではなく傍から見て「楽しそう」に見えるようにしようと手を振るようにしました。すると歩幅も大きくなり歩く速度が格段に速まったのです。この手法でウォーキングを続けて徐々に70kgへダイエットしたのです。

この「街ジム」方式のウォーキングは、例えば、氏神様にお参りするコースで30分と目的と目標を作ったことで色んなコースが出来て、朝と夕方に「街ジム」を取り入れて1日6km、月間200kmが目標になったのです。単なる散歩ではなく「目的地」があるので歩くことが苦にならなかったのです。また、レコーディング・ダイエットの続きでエクセルに記録することを続けたので、毎月、達成感を味わえたのです。この方式を10年ほど続けたのですが、昨年10月に大動脈瘤で人工血管を入れる手術をしたので、退院後、あと養生で自宅と事務所の最短コースを歩くようにして体の負担を軽くしています。

「楽しそう」にする事から始まったのですが、持続できたポイントは「目的」と「目標」を持ち、それを記録して「達成感」を味わうようにしたことが大きな要因であったと思います。遊書の楽笑師匠は「笑ろうてなはれや〜」とおっしゃっていますが、笑うには達成感が必要だと思います。ヘラヘラと笑うことも出来ますが、心底笑うにはヘラヘラでは出来ないので「達成感」のような快感が必要であると思っています。「目的」「目標」「達成感」の3要素がキーポイントだと思います。

### 4. 脱マンネリ

第1項で「限界効用逓減の法則」を取り上げましたが、何事も長く続けると「伸びしろ」が無くなるので徐々に閉塞感からマンネリして行きます。このマンネリ感を打破することが大切です。私の場合、レコーディング・ダイエットで記録し、さらにウォーキングを取り入れて「街ジム」で色んなコースを作って変化をつけました。若い人たちは脱日常で旅行などを楽しんでいます。高齢者になると旅行から遠くなって行きます。シニアの「キョーイク・キョーヨウ問題」がありますが、毎日が日曜日状態になると「今日行く所」や「今日の用事」が無くなるので、笑い話のように病院へ何か所も通うようになり、待ち時間に顔見知りが出来て「来なかったら、あのどこか悪いのかなあ」と心配する位に行く所と行く用事が無くなって来るのです。

この事は若い人でも長く務めると閉塞感が出て来ることにもつながります。右掲は「レンガ積み」の法則で故船井先生は「1:1.6:1.6<sup>2</sup>の法則」と教えてくださいました。ただレンガを積みと指示された状態の作業効率を1とすると今日、どこまで作業するかが分かると効率は1.6倍に跳ね上がり、何が出来るかと創意工夫するようになるとさらに1.6倍、つまり1.6<sup>2</sup>=2.56倍に跳ね上がると教えて下さったのです。つまり、若い人も受け身に仕事をこなす作業ではなく、少なくとも今日の全体のスケジュール(ゴール)を明確化することでダラダラからサッササッサに変わるのです。つまり、ゴールを示すことが大切です。



シニアの生活もダラダラと過ごすのではなく目的をもってサッサと機敏に動きながら過ごすことがポイントです。目的は個人によって違ってくと思いますが、少なくとも一日に一つは用事を作って脱マンネリを図ることが重要です。私は、老人会のお世話をし茶話会の用意をしています。これを買ったら喜ばれるかなと思案しながら準備を楽しんでいます。楽しんでいるから苦痛ではなく、続けることが出来ていると思っています。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> にあります！】