

YES 通信

〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2013年10月号

ストレスって悪者なのだろうか？

最近、ストレスという言葉が聞かない日はありませんが、みなさんはストレスにどのようなイメージをお持ちでしょうか？

私は、いろいろな講座でストレスの話をしたり、コーチングセッションで、経営者をはじめ多くの方とストレスの話をすることで、殆どの方はストレスが悪いものだと考えておいでだと感じています。

しかし、本当にそうでしょうか？
全くストレスのないところでは、我々は成長することが出来ないのです。ある意味テストもストレスになるのですが、テストがあるから勉強をするということも事実なのです。嫌な上司もストレスかもしれませんが、そんな上司の指示があるからこそ期限までに書類を間に合わせようと努力したりするのです。

私が、コーチングを勉強している時にJリーグの監督経験者の方が勉強に見えられ、ストレスの講座の

時にこのようなことをお話になられました。一流の選手と二流の選手の一番の違いはストレスとの付き合い方だそうです。ストレスに押しつぶされてしまうのか？ストレスをうまくコントロールして自分の成長に繋げていくのか？この差が一番大きいのだそうです。

ストレスは自分でコントロール出来ないと感じるとより強く感じるようになります。車酔いを例に挙げると自分で運転している人は車酔いしませんが、助手席に乗っている人は車に酔いやすくなります。運転している人は揺れを自分でコントロールしているので酔いにくいのです。

私は、昨年ホノルルマラソンを完走しました。確かに苦しかったのですが自分で決めた目標を達成して、限界を超えたことで大きな成長を感じることが出来ました。これもあり、上司に命令されたものだったら

どうだったでしょうか？みなさんならどんな気持ちになるでしょうか？

今、企業に一番求められている人材は主体性のある人だと言われています。主体性のある人は自分が成長するために自分に適度なストレスをかけ続ける人ではないかと考えています。自分にかかっているストレスを前向きにとらえていく努力も必要なのです。

十九日の保護者会ではこんなことについてもお話をしてみたいと考えています。参加のみなさんは楽しみにしていってくださいね。



ホノルルマラソン完走後の写真で

やる気相談室

勇気づけ

褒めることが逆効果になることを「存じでしやうか？」

褒めて伸ばすと

は良く言います

が、最近、「コミュ

ニケーションの最

前線では「勇気づ

け」という考え方

が浸透してきてい

ます。

成果を重視した

褒め方「いい成績だ。」や勝敗

や能力に注目した「あなたは

本当に有能だ。」「えらい、良

くやった。」等の褒め方は、結

果が良い時は良いのですが、

結果が悪くなった時には勇気

をくじくメッセージになりま

す。良い点数の時は良いので

すが、悪い点数の時は「怒ら

れるかもしれない。」になって

しまうのです。

そこで出てきた考え方が勇

気づけ（エンカレッジメント）

という考え方です。

勝敗や能力に注目するので

はなく貢献や協力を注目す

る。「あなたは本当に有能だ。」「

えらい、よくやった。」では

なく「あなたのおかげでとて

も助かった。」「あなたが嬉し

そうなので、私まで嬉しい」

という表現にしたり、成果を

重視するのではなく過程を重

視する。「いい成績だ、私は満

足だ。」「いくら頑張ったって、

結果がこれではね。」ではなく

「努力したんだね。」「失敗し

たけど、一生懸命やったんだ

ね。」という表現にしたりする

ことで、勇気づけることがで

きます。（今日は別紙で勇気づ

けの一覧表を参考資料として

添付しておきます。

一番顕著なのは、テストの

結果です。結果ばかり評価

してしまうと結果が悪い時に

は「どうせ結果が悪かったか

ら……」ということに

なります。点数が悪いとテス

ト結果を見せてくれなかった

り、隠してしまったたりするの

はまさに勇気くじきの一例だ

と思います。

折角、褒めて、認めるなら

ば、勇気を与えるメッセージ

にしたいものです。

毎回繰り返していますが、

コミュニケーションはスキル

です。繰り返し練習すること

でスキルアップしていきま

す。

みなさんも是非、実践して

みてくださいね！

書籍紹介 日本はなぜアジアの国々から愛されるのか？

東日本大震災の際に、混乱の中、秩序を保つ日本人に諸外国から賞賛の声が上がったことをインターネットを通じて知った時、私は本当に嬉しくなりました。また、オリンピック招致のプレゼンテーションでは日本では財布を落としても戻ってくる等、日本人本来の良さを認める発言は私にとって大きな力になっています。我々、親の世代は日本の悪い所ばかりをマスコミや教育を通じて見て来ました。自国のことを愛せていないことは本当に不幸なことだと思っています。

せめて子供たちには、日本人であることに誇りを持って外国に飛び立って行って欲しいと願っています。この本の著者である池間氏は日本人を勇気づける記事を書き返されていて、私も凄く勉強させていただいています。まずは、我々大人が日本の良さを良く知って正しい情報を子供たちに伝えていきたいものです。

**日本はなぜ
アジアの国々から
愛されるのか**

池間哲郎
一般社団法人アジア支援機構代表理事

20年以上、
アジア各国で支援と
交流を続けてきた
著者が見た
アジアと日本の真実

7000人が
「いいね!」
大人気フェイスブック
話題の書籍化!

本のソムリエ清水克衛氏絶賛!
——「著者が語るアジアの真実」——
角川文庫 1680円(税別) 2015年10月

