



# 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 2016年9月号

## ネガティブな思考を思いきり取り除いて

よくポジティブな思考とネガティブな思考はどちらがいいのか？という議論がなされます。当然ながらポジティブな方が良いと思うのは、私だけではないと思います。私も、いままでいろんな本を読みましたが、ほとんどの本にはポジティブ思考になったほうが良くなるということが書かれていますし、セミナー等でもポジティブ思考をもてはやす傾向にあるので、いつの間にかそのような思考回路が出来上がっているのではないのでしょうか？しかし、知識とは裏腹にポジティブな気持ちを維持するのはなかなか容易ではありません。頭ではわかっている気も、ついにはネガティブなことをつい考えてしまっているのです。

先日、とある勉強会に参加した時のことです。私も、この見えてネガティブなことを考えることが良くあって、その度に自分を責めていました。ネガティブなことを考えるから悪い出来事を引き寄せているのだとアドバイスを受けたこともあり、経営者として、もっとポジティブであらねばならない。そうしないとみんなに迷惑をかけてしまうので自分で自分フレッシュャーをかけていました。しかし、その勉強会ではネガティブな思考は、問題を発見する能力であり、ある種の才能なのだと言った方が仰ったのです。私は、ネガティブな自分を

責めていたこともあり、その言葉を聞いて気持ちがとても楽になり、少し救われたような気持ちになりました。本当に私にとって、とてもタイムリーなありがたい研修でした。

確かにネガティブな言動は良くありません。ネガティブな言動をして喜ぶ人はいませんが、ネガティブな言動をすれば、自分を貶めることにはかならないからです。しかし、ネガティブな思考自体は悪いことではないのです。むしろ、問題をたくさん発見しているからネガティブになるのだし、向上心の現れであるので、むしろ誇らしい事なのではないかと思えるようになったのです。

ここまで書けば、みなさんにもネガティブな思考は決して悪いものではないということが、少しは伝わったのではないのでしょうか？

話は変わりますが、みなさんは問題と課題の違いについて考えてみたことがありませんか？問題と課題を区別して使っていますでしょうか？恥ずかしながら私も明確に区別して使うことが出来ていませんでした(涙)

問題というのは、達成したい目標なり、叶えたい夢を妨げる障害の事です。これに対して課題というのは、その問題を解決するために、自らに課す取り組みのことなのです。

問題は向上心があるからこそ出てくるものなのです。問題が出てくるということは向上心がちゃんとあるという証なのです。向上心が無ければ問題も発生しないのです。ただし、問題が発生したらそれを放置してはいけません。その問題を解決するために自ら課題を設定し、それに取り組んで、問題を解決しなければなりません。

ネガティブな思考(ある意味才能)を發揮して問題を発見することはとても素晴らしい事なのです。しかし、私達は目の前に問題が沢山出てくることで思考がぐるぐるぐる巡りになってしまふ。思考も行動も止まってしまふようです。

実際私も、ネガティブな感情に浸っているときはただただ不安な感情を感じているだけで、思考が停止して行動も停止している時が多いのです。気がつけばこれじゃいけないと、気分転換をするだけで、発見した問題を放置しているのが現状でした。

この勉強会をおして、くよくよ悩む時間があるならば、もっと課題を設定するために時間を使うことを意識せねばと大いに反省をせられました。

また、ちょっとしたものの見方や考え方が変わることで、すいぶん気持ちが楽になったり、やるべきことが明確になったりするものだと、改めて新しい環境で学ぶことの大切さを痛感した次第です。

最後に講師の方は「解決できない問題は問題として現れない」と仰っていました。これを信じて問題を課題に変換出来るよう頑張りたいと思います。

# やる気相談室

## 決断

### みなさん決断していますか？

最近、漢字って本当に良

く出来ているなあと感じて

います。問題も解決するま

で問い続けるものですし、

課題も自らに課すもので

す。まさに読んで字のごと

くだと感じています。それ

では決断というのは、決め

て断つと書きます。

私達は決めることはたびたびしています。

痩せたい。資格を取りたい。○○点のた

○○に合格したい。等々いろいろな事を決め

ています。しかし、決めただけでは決断には

なりません。何かを得ようとしたら何かを断

たないといけないのです。今までの全く同じ

生活をしていたら今までのと同じ結果しか得

られません。痩せたいと思っただけでは「瘦

せたい」という結果は得られないのです。「瘦

せたい」という結果は得られないのです。

実際に痩せるためには、好きな甘いものを食

べる事や食べ過ぎをしてしまう事や飲み過ぎて

しまう事を断ち、コロコロしている至福の

時間も断たねばならないかもしれせん。決

めることと断つことをセットにする事で

大きな結果が得られるのです。

でも、人間とは弱いものでそういう私もな

かなか断つことが出来ずに困っています。

昨日、テレビで収納の達人が収納のコツを

披露なさっていたのですが、一番のコツは先

ずはいらぬものを捨てる事だと仰ってい

ました。

私達がいろいろな事に挑戦しても全く結

果が出ない状態というのは、まさにこれに似

ているなあと見ていて思いました。私は、片

づけてもなかなか捨てる事が出来ずに困っ

ていました。結局捨てる事が出来ないから

片付かないのです。もっと断捨離して物が減

ればもっと片づけやすくなるのかなあ〜と

思いつつ、もっと結果を出すためには辞め

ないといけない習慣が沢山あるのは〜と反

省かせられました。みなさんも何か成し遂げ

たい目標なり、夢なりが出てきて、本当にそ

れらを叶えたいと思つたならば、止めるべきこ

と断つべきことは何かを考えましょう。私も

意識したいと思っています。

それとも一つ大切なのは学習です。自己

啓発セミナーの第一人者であるジエームス

スキナー氏は「学習が決断の質を高める」と

仰っています。私達は人生において様々な決

断をしています。その決断の質を高めるのが

学習なのです。決断する時にそれに関連する

情報を学習して、たくさん持っている人と情

報をあまり持っていない人とは、どちらが

良い決断をする可能性が高いでしょうか？

当然、情報をたくさん持っている人が良い決

断をする可能性が高いのです。

九大生が企業から人気があるのも学習を

今までしっかりしてきたというし、学習が得意

だからではないでしょうか？そのような社

員の方が良い決断をする可能性が高いから

なのです。学習って大切ですよな〜

しっかりと学習して決断の質を高めると同

時に、止めるべき習慣は何かを明確にして止

めることが出来れば夢は叶いますよ。

#### 書籍紹介

#### 伝える力

この本はニュースやバラエティー番組でお馴染みの池上彰さんが書かれたものです。私が池上彰さんの事を知ったのは、今大学3年の講師が、中学2年の時に将来池上彰のようになりたいと言ったからでした。当時、池上彰さんのことは存じ上げていなかったのですが、それからどんどんテレビに出られるようになりました。この本を読んで興味深かったことは、池上さんが『週刊こどもニュース』で子供たち相手に苦勞なことが、後の池上さん成長に繋がっているという事でした。如何にわかりやすく話すのか？どうしたら難しい言葉をわかりやすく伝えられるのか？子ども相手の時だけでなく何事にも通じることだと改めて感じました。また、池上さんは相手の話をしっかりと聞くことが、結果的には伝える力を強化することにつながると書いてありました。その真摯な態度が成長につながっていったのでしょう。相手を惹きつけるためには相手のことを深く理解することが大切なのです。小手先のテクニック論ではなく、書いた原稿を音読して確認する事など、私達が省いていることを当り前のようにやることの大切さを教えさせられる本です。学問に王道なしと言いますが、まさに地道な努力の積み重ねが大切だと教えてくれる本でした。

