

連載コラム

～ コーチングコミュニケーションが人を育てる ～ <第18回>

「眠っている才能を目覚めさせる方法とは」

みなさん、こんにちは(＠＾―＾@)ノ。ユッキーです。いかがお過ごしでしょうか。

さて、最近、私のお気に入りの本は、筑波大学名誉教授の村上和雄さんの著書です。

村上先生は知人ぞ知る遺伝子研究の第一人者。

ノーベル賞を取るといわれている世界的な権威でいらっしゃいます。

そんな村上先生の本に書かれていることは、本当に目からウロコが落ちることがいっぱいです。

例えば、私たちの体内にある、肉眼では見ることのできない極小の DNA の中には宇宙規模に匹敵するような膨大な遺伝子情報が書き込まれているそうです。その情報量は 1,000 語×1,000 ページの百科事典の約 3,200 冊に相当するそうです。なんとそれが、60 兆個ある私たちの細胞の 1 個 1 個に盛り込まれているそうです。すごいですね～～～～！！人間って！しかも、私たちはその遺伝子情報の 5%～10%しか使っておらず、使われていない能力がたくさん眠っているそう。つまりほとんど「宝の持ち腐れ状態」です。

確かに、どんなに優れた才能を持っていたとしても、それを使う機会がなければ、優秀な遺伝子も眠ったまま、ということになりますよね。つまり、伸びる人というのは、眠っている「いい遺伝子」を目覚めさせることが上手い人。伸びない人はそれが上手ではない人のことみたいです。天才と凡才の差は 0.5%しかない、と村上先生はいいます。

そして、面白いのはここからですよ～。

村上先生によると、いい遺伝子をスイッチオンする方法が2つあるんだそうです。

それは、「感謝する」と「笑うこと」なんですって！！

実験結果もちゃんと出ているそうです。それにしても意外とシンプルですね～。

逆に悪い遺伝子(例えばガンになるなど)をスイッチオンしてしまうのが、不安、怒り、ねたみ、などだそうです。そういえば前に、陰性のストレスを抱える人はガンになりやすい、と聞いたことがあります。

さて、私はいい遺伝子をスイッチオンするためにいつも心がけていることがあります。

それは、いかなる時でも「ツイてる！」と口にする事なんです。

たとえそれがマイナスに思われる出来事だったとしても、です。実は先日もありました。

会社近くのコインパーキングで No. 14 に駐車していたのに、間違って No. 15 の車の料金を支払ってしまったのです。本来なら、すごく残念すぎる不幸な出来事なのですが、「私、ツイてる～！宇宙に貯金できた～！！」この一言で事態は激変します。その瞬間、なんだか幸せな自分になってしまいます(笑)。みなさんも感謝と笑いのパワーで、眠っている才能を ON！してみませんか。ネガティブ星人よりも絶対お得だと思いますよ(＠＾―＾@)ノ レッツトライ！！

★今日のポイント★

「感謝と笑いで眠っている才能を呼び覚まそう」

プロフィール

阿部 侑生（あべ ゆき）

ドリームフィールド代表。

文部科学省認可（財）生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ。

フリーアナウンサーとしてミヤギテレビ「OH! バンデス」(95~04)等、レギュラー出演、その後、ビジネスコーチとして独立。

「コミュニケーションスキルの向上」「自発的な部下の育成」

「子どものやる気を引き出すコーチング」「人生を変えるスマイルパワーについて」等をテーマにしたコーチング研修、コミュニケーション研修講師として活動中。

経営者、起業家へのパーソナルコーチングも行っている。