

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22回>

皆様、こんにちは、(´▽`)/すっかり涼しくなりましたね。
いかがお過ごしでいらっしゃいますか？ドリームフィールドの阿部侑生です。

私の夏はあっという間に駆け抜けて行きました。
というのも、8月に娘が突然入院したからです。肺炎をこじらせてしまったのです。
なんだかんだで1ヶ月近く病院にお世話になりました。
娘はやせ細り、小枝のような細い手首になってしまいました。痛々しい姿。
それを見ているわたしは、自分があなたの代わりになってあげたいと思いながら
「早く良くなりますように」と神頼みすることしかできませんでした。

人は元気であるとき、自分がいかに幸せであるかに気づけないものです。
何事もない、当たり前の日々こそ幸せなのですね。本当に思い知らされました。

そんなときに、今年4月に最愛の息子を病気で亡くされたお母さんにお会いしました。
我が子が生きてるだけで充分だ！それ以上の幸せはない！と心から思いました。
しかし、娘が健康を取り戻すと、それはわかっているけれど、テストの点数に一喜一憂。
やっぱり私は修行が足りません(笑)。

さて話は変わって、アメリカの科学者が認定した「世界一幸福な人」をみなさんはご存知でしょうか。
豪邸に住む大富豪？セレブ？いえいえ違います。
正解はフランス人僧侶「マチウ・リカール」さん(70歳)です。

何故マチウさんが世界一幸福な人なのかというと、その根拠は脳にあります。
脳の中にある「肯定的な感情を持つと活発化する部分」の活動が、
マチウさんはそれまでの被験者では見たことのないダントツなレベルを記録したのだそうです。

マチウさんはかつて、将来を嘱望された優秀な細胞遺伝学の研究員でした。
しかしチベット高僧のドキュメンタリー映画を見たことがきっかけで、
全てを捨ててチベット仏教に帰依。
僧侶ですからもちろん贅沢な生活を送ってはいません。

そんなマチウさんを科学的に調べたところ、幸福度が上がる理由がわかったそうです。

それは「利他の心と思いやり」の気持ちで瞑想することだそうです。
(※利他の心: 自分の利害はさておき、他人に利益となるよう図る心)

利他的になる最初の方法は「他人と立場を入れ替えること」を挙げています。
愛している人がひどい境遇にいることを想像すること。
例えば、愛する我が子が重病にかかり、もう助からない。
お母さん助けて！と言っているところを想像するのだそうです。
すると、何もできない自分に無力感を覚えると同時に、
愛する人を慈しむ力強い感情が生まれるそうです。

そこで、わたしからのご提案なのですが、アドバイスする前に、
相手の立場になって物事を見てみるのはいかがでしょうか。
例えば、「勉強しなさい！」と言う前に、「なぜ勉強しないのだろう」と、
一度、相手の立場に立って、じっくり考えてみる。
これは確かに視点が変わりますよね。

とはいえ、子供を怒ることができるって、相手が元気であるからこそ。
実は幸せなことなんだなあ～。
私も修行します～～～ヾ(´▽`;)♪ みなさん、一緒に頑張りましょう♪

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。