

## 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15回>

皆様、あけましておめでとうございます。

ドリームフィールドの阿部侑生です。

本年もこのエッセイを読んで頂き、少しでもあなたの心がラクチンになっていただけるよう、私も楽しみながら書かせて頂きますのでどうぞよろしくお願い致します。

さて、突然ですがあなたは2016年をどんな1年にしたいですか？

私は「頑張らなくてもうまくいく1年！」というなんとも都合のいいゴールを作りました(笑)。

人生は言ったもん勝ちです。

言うだけタダなので、みなさんも自分に都合のいいワクワクする目標をぜひ作ってみてくださいね。

結構、叶うもんですよ。

叶うって、口からプラス「+」の言葉が出ている図、そのものでもんね。

言葉の力は絶大ですのでぜひ声に出して言ってみましょう！

それから、そんな脳天気なゴールを掲げたにも関わらず、

実際に動いてみて重大なことに気がついたのです。

それは、私は、「頑張らないことがなかなかできない」。

逆に「頑張っているほうが楽なんだ」ということです。

振り返ってみると、小さい頃から「頑張れ！頑張れ！」と言われて生きてきました。

そして自分自身との会話もそうです。自分の至らない点ばかりを見て、「もっと頑張らなくちゃ」って、言い続けてきたような気がします。

「頑張らないのはダメなこと」という思い込みがしっかりできていて、心も体も緩ませることができないのです。

でも、人生はメリハリが大事。時に頑張らない方がうまくいくこともたくさんあるのです。

実は最近、武術の講習会に参加したのですが、武術の先生に「余計なところに力入ってますよ～」と言われてきました。余計なところに力が入っていると簡単に敵にやられてしまうそうです。

心や体をうまく緩められず、バランスがとれなくて疲れを貯めてしまう。

これはもしかしたら私だけではなく、日本人に多い現象かもしれませんね。

自分に厳しいお母さんをたまにお見かけしますが、

自分に厳しいとつい、子どもにも厳しく接してしまうこともありますよね。

そんな時には「心と体のバランス取れているかな」「頑張りがすぎているかな」と

自分に問いかけてみてくださいね。世の中、疲れている人が案外多いですから。

そこで簡単にできるハッピー脳の作り方をご紹介します。

オススメなのが、「ツイてる」という言葉を三ヶ月間、口癖にすることです。

例えば、ウーロン茶を思い切りこぼしても「ツイてる～！こぼしたのがコーヒーじゃなくてよかった！！」

という風に、マイナスの出来事の時にもツイてるを連発するのです。

これは日本一のお金持ち(1年の納税額が260億円!)の斎藤一人さんが実践していることです。

私もこれで、イライラの種を瞬時に消滅させています。怒る回数が減ります。

しかし、斎藤さんによると、実際に三ヶ月間続ける人は5パーセントの人、と言います。

ぜひ、みなさん、今年は5パーセントの人になってください。

きっといいことがたくさん起こりますよ。

日本一のお金持ちが言うのですから間違いないと思います。

### ★今日のポイント★

肩の力を抜いて、ツイてるを口癖にして、ハッピーな2016年をスタートしましょう(´▽`)/

#### \*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!バンドス」(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。