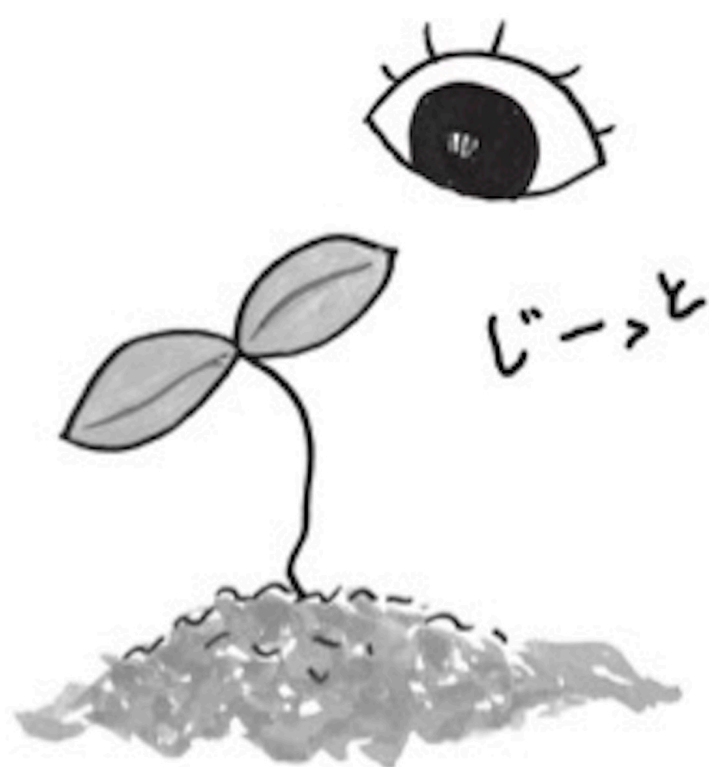


観察する



じーっと。
違いを。
成長を。

1. 「観察する」

あなたは、観察するのは好きですか？私は、小学生の時の、朝顔の観察など、あんまり好きではありませんでした。でも、それは、「やらされていた」からで、興味があることは、自然にいろいろ「観察」しています。

だれかと駅前で待ち合わせ、そんな時は、人間観察が大好きです。あ、この人おしゃれだな。あ、この人、素敵な奥さんがいるに違いない。あ、この人、仕事できるだろうな・・・なんていうのを想像しながら見えています。

でも、そういう観察ではなく、日頃ちょっとしたことに気づける観察力はとても大事です。

私の友人に、大学の先生がいます。大学でも一番の人気の先生です。その理由は、「先生は、褒めてくれるから」と学生が言うそうです。その先生にすれば、「褒めていない」そうです。ただ、前回との「違い」に気づいて、それを伝えることだけしている。つまり、人は、見てもらっている、ということだけで、とても嬉しい。奥さんが髪型を変えても全く気づかない夫、というのが、夫婦関係をこじらせる原因だと、よく言われますが、奥さんは、褒めてもらわなくてもいい。(そりゃ、褒められたほうが嬉しいけれど)。髪型を変えたことに気づけるような、自分のことをいつも気にしてくれているような夫を求めているということです。

まずは、身近な人を、よく観察して、違いを見つけて伝える。そこから人間関係は、かなり変わるようです。

考える



頭使おうよ。

2. 「考える」

あなたは、「考える」ことは好きですか？そもそも、「考える」って、どういうことでしょうね。「考え中」というフレーズもありますが、それって、「悩んでいる」と、ちゃんと分けられていますか？

悩むは、あれこれ思い巡らせても、なかなか答えにたどり着けないような状態。考えるは、結論を出すための思考です。

そして、結論を出すために、考えるのではなく、すぐにネットなどで検索する。そこに答えはありません。

ちゃんと、自分で考える。おすすめなのは、紙に書くことです。頭の中で、ただ考えていても、なかなか、結論を導くのは簡単ではありません。少なくとも、ググって解決したつもりになることは、避けたいものです。

ほどほどに



やり過ぎず、手を抜かず。

3. 「ほどほどに」

これは、実際に、ある知人のお嬢さんが小学生だったころ、ペンケースの内側に貼り付けていた言葉です。その子のお父さんは、私よりずっとお若いのですが、尊敬する研修講師のひとりです。その日も、彼が主催した、あるワークショップに、彼女も一緒に参加していて、私と同じグループにいました。

そのメモをペンケースの内側に発見した私は、「それ、何？」と聞いたら、「つつい、夢中になって、やりすぎちゃうことがあるので・・・」と言うのです。

もう、いろいろな意味で驚きでした。そもそも、小学5年生くらいの女子が、大人にまぎって、ワークショップに参加し、手をあげて発言したりする。かといって、妙にませているわけでもなく、むしろ、おとなしい印象の女子。そして、やりすぎちゃう・・・と、自分への注意喚起を、ゲームのリモコンとかに貼るのではなく、ペンケースの内側に貼っている。

・・・と、つい、その子に対するすごいなあという驚きばかり書いてしまいましたが、あなたにとって、「ほどほどに」しなければいけないことはありますか？ 大人になると、ある意味、それほど夢中になれることがあるのは素敵なことかもしれませんが、どんなことも、やっぱり、やりすぎ！はいいことはなさそうです。

例えば、芸術家は、何かの作品を作る時、盛りすぎないこと、いかにやりすぎないか・・・ができれば一人前、というのを聞いたことがあります。やってみると、案外簡単ではない「ほどほど」感。その少女のメモは、頭の片隅に入れておこうと思った、忘れられない出来事でした。

直球勝負



かざらない。
つくろわない。

4. 「直球勝負」

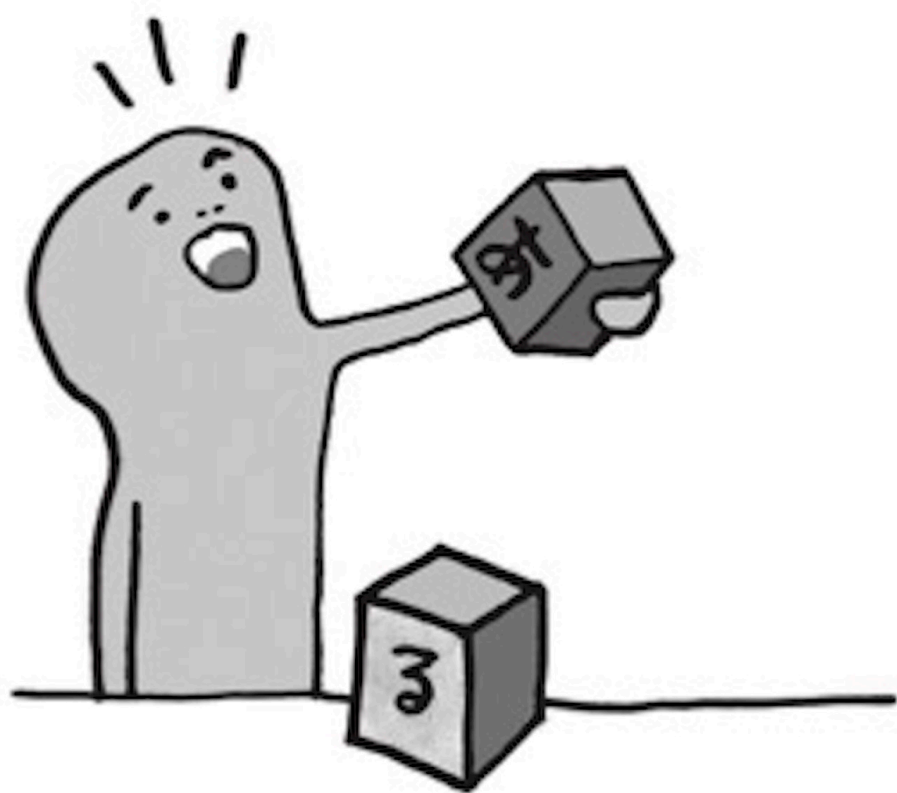
直球勝負の対義語は、おそらく変化球勝負、になると思うのですが、人間関係において、直球勝負って、どういうことだと思いますか？

飾らずに、思ったことを言う。欲しいものを欲しいという。嫌いなものを嫌いと言う。そういうことでしょうか。でも、それって、時に、「わがままな人」「自分勝手な人」と言われかねません。

とはいえ、それが怖くて、空気を読むことばかりしていませんか？人からどう見られるかばかり気になって、本音を言わない。その分、自分のストレスが溜まる。一人になった時に、どっと疲れが出る。それでは、せっかくの人生、楽しくないですよ。

自分を飾らず、つくろわず、ありのままの自分で勝負！できたらいいですね。もちろん、自分勝手とは違う、相手を尊重した関係は築けるはずですよ。

何でもある



「ある」に気付こう。

5. 「何でもある」

あなたは、今、欲しいものは何ですか？

そう聞かれると、あれが欲しい、これが欲しいと、いろいろ出てくるかもしれません。例えば、大画面で映画やスポーツを楽しむための大型テレビ、履きやすい靴、PC の出し入れが簡単な小さめのキャリーバッグなど。実際に、これらは、今、私が欲しいものです。

でも、TV も靴もキャリーバッグも、全部、あるといえば、あるのです。ちょっとサイズや条件が違うだけで。

なぜ、あるものを有効活用しないのか、あるいはできないのか？

それは、もっと！を求めて、今あるものを忘れてしまうから、かもしれませぬ。

物だと、忘れてしまうという例はわかりにくいかもしれませんが、とても仲がいい友人との人間関係や、家族などは、あるのが当たり前すぎて、そのありがたみを忘れてしまう。

人は、「ない」ことや「欠点」を見つけるのは、得意です。これは脳の仕組みだから仕方ありません。だからこそ、「ある」ことに注目すれば、ほとんどのものは、あなたの周りにあります。それを、どう見るか、だけです。