

地に足をつけてリードする

田村俊之



相手よりも落ち着く

犬と犬が出会うとき、犬たちは本気で吠え合います。それは、最初の出会いで2匹の上下関係が決まってしまうからです。その関係は簡単には覆りません。だから、2匹とも必死で吠えます。さて、どんな犬が勝つのでしょうか。声が大きい犬が勝つのでしょうか。いえ、違います。弱い犬ほどよく吠えると言うように、声が大きくても勝つとは限りません。声の大きさよりも腹が据わっている犬、地に足がついている犬が勝ちます。

地に足がついている方が勝つのは犬の世界だけではありません。人間関係も同じです。仕事でリーダーシップをとるとき。家庭で子どもと接するとき。友達を説得するとき。どんな場合でも共通です。相手よりも落ち着くと、無理なく影響力を発揮できます。

セラピーもリーダーシップが求められます。私はセラピーをするとき、最初の出会いを大切にします。相手の人よりも落ち着いていていることが重要です。柔らかくて深い呼吸をしながら重心を下におろします。足の裏が地面にしっかりくっついている感覚を味わいます。こういう状態でセラピーができるとスムーズに進んでいきます。相手の人が安心して任せてくれるからでしょう。

私はリーダーシップで最も大切なことは、リーダーが地に足がついていることだと考えています。たとえば、子どもを叱るときも地に足がついて叱る方が強いインパクトを与られます。次のAとBを比べてください。

A . 早口の甲高く大きな声で、にらみながら「何やっているの！ こんなことをしたらダメでしょ！」と言う

B . 深い呼吸をしながら、まっすぐ目を見て、いつもよりも低めの声でゆっくりと「どうしてこれをしたの」と言う

私の経験では、「B」の方が圧倒的に強い迫力があります。親の真剣な気持ちが伝わります。親もしっかり伝わったと思えるから、安心していつもの穏やかな気持ちに戻れます。「A」は、空回りしがちです。親にとって伝わったという

気持ちになりにくいものです。すると、いつまでも同じことで怒ったり、不快感が続がちです。力でねじふせても子どもはついてきません。むしろ、親が落ち着いていたら、子どもは安心して親についていきます。

地に足がついた状態を条件づける

このように落ち着くことが大切だと言っても、日常でそういう行動をすることはなかなか難しいものかもしれません。落ち着こうとしても、自分の中で勝手にイライラしてしまうことがよくあります。

では、日常生活の中で、気持ちを落ち着かせ、地に足をつけるにはどうすればよいのでしょうか。実は、ちょっとしたコツがあります。姿勢と条件反射を使った手順です。姿勢を変化させることは内面を変化させる早道になります。

1. まっすぐに立つ

図1の立ち方は首が前に突き出し、バランスをとるために腰が前に曲がっています。試しに首を前に突き出して深呼吸をしてみてください。呼吸しにくいことがわかります。体にとって無理がある姿勢だからです。この姿勢になると、首や肩、腰に負担がかかるので、腰痛や肩こりが起こりがちです。

図2は身体がまっすぐで、地面に直角です。身体の重さがそのまま重力に従い、地面に伝わります。深呼吸をすると、空気が楽に体の中に入ってきます。そして、長時間立っていても疲れません。なぜなら、体にとって自然な姿勢だからです。

まっすぐ立つには、足を肩幅ぐらいに広げて立ちます。次に首を曲げて足首を見ます。そのまま頭を起こします。すると、まっすぐに立てます。

まっすぐ立っているのかをチェックするには、誰かに肩を上から下に押してもらいます。そのときに腰に負担がかかったり重く感じれば、腰が曲がった状態



図1 .
首と腰が前に

です。したがって、腰を動かして楽なポジションを探します。まっすぐ立っていると、上から押されても腰はまったく平気です。とても軽く感じます。

2. 腹式呼吸をする

まっすぐに立ちながら、下腹部に意識を向けます。東洋医学で言う丹田のあたりです。そして、丹田のあたりを膨らませながら腹式呼吸を繰り返します。5分も腹式呼吸を続けると、身体は楽で、気持ちよくなってきます。そして、なんともいえない静かで地に足がついたような落ち着いた気分を味わえるでしょう。



図2 .
地面に直角

3. 条件反射を作る

静かで地に足がついた気分を感じられたら、丹田のあたりを5秒ほどさわります。そして、一旦終了します。背伸びをしたり、周囲を歩きます。次に、条件づけができたかをチェックするために、丹田を同じように触ります。先ほどと同じような楽な身体感覚や落ち着いた気分がよみがえってきたら、条件反射ができたこととなります。

4. 使いたい場面と条件づけでつなげる

いつも地に足がついた状態になる必要はありません。たとえば、宴会等で楽しんでいるときに地に足がついた状態になると、盛り上がりようとしても盛り上がりません。したがって、日常の、地に足がついた状態になりたい場面を特定します。

たとえば、

- ・朝、保育所に行く前、子どもがぐずぐずしているとき
- ・スーパーで、子どもがお菓子を「買って、買って」とわめいているとき
- ・仕事でお客様と会っているとき
- ・仕事が忙しく、部下や後輩に対し雑な対応をしてしまうとき
- ・人前で発表するとき

などです。このようにイライラしたり、緊張したり、焦ったりしがちな場面を想像します。そして、丹田を触って条件反射を作動します。1分ほど丹田を触り続け、身体感覚がよみがえってくるのをただ待ちます。念のために、場面を想像し、丹田をさわるプロセスを1, 2回繰り返します。

プロセスはこれだけです。やってみれば簡単です。時間

は15分ほどです。たった15分で一生の役に立つかもしれません。

私はこのプロセスを森の中でやります。木の緑の葉や茶色の幹を見ながら、森の冷んやりとした空気を肌を感じ、耳を澄ませて鳥や虫の声を聞いています。穏やかで静かな気持ちが出てきます。癖になるほど心地よいものです。まるで1本の木になったような、足が根っこのように大地とつながり、大きなものとながっているような感じがします。そして、リラックスしながら凜としたような感じます。私の楽しみの中の1つです。



木になった気分...

トップが変わると組織は変わる

リーダーが落ち着いている組織は、周囲の人も気持ちが落ち着きます。家庭なら親、課なら課長、企業なら経営者です。

私は経営者の教育に関心を持っています。経営者が落ち着き、地に足がついて社員に接し、意思決定することができたら、組織全体に大きな影響が生まれます。最近、多くの企業で組織を活性化するために人事制度の変更をはじめ、さまざまな取り組みが実施されています。私はそうした取り組みには意味があると思いますが、片手落ちのように感じて仕方がありません。経営者が地に足がついて穏やかな気分になれば、それだけで組織は活性化するからです。地に足がつかない経営者が人事制度を変えても、上滑りをしてしまいそうに思えます。

そこで、2, 3の企業で経営者へのセラピーを始めました。おもしろい変化が生まれています。どのように経営者と組織が変化していくか、楽しみにしています。

田村俊之

エンパワー経営研究所代表。セラピスト、経営コンサルタント、研修講師。NLPや現代催眠、ボディワークなど、短期間にスムーズな行動変容が起こるセラピーを得意としている。

セラピーを取り入れたユニークな経営コンサルティングや教育研修を展開し、組織の活性化や能力開発に成果をあげている。二人の娘にメロメロの父親。