

心の映像を使って生き生きする

田村俊之



生き生きとした経営者

最近、ある魅力的な経営者と出会いました。10年前に創業し、年商40億円まで拡大するなど、急成長を遂げている企業の社長です。その社長は、とても楽しそうに仕事をします。社員一人一人にニコニコと接します。会議中の声は明るく、その声を聞いているだけで元気になります。私は仕事柄、いろいろな経営者とお会いしますが、これほど社員から人気がある経営者にははじめて会いました。もちろん、お客さんからの人望も厚いのです。

急成長企業なので社員はハードワークを続けています。夜の10時、11時は当たり前です。そんな中で社長も社員も明るく熱心に働いています。リーダーが生き生きすると、それだけで組織は活性化することを実感しました。

心の中の映像が気分を決める

家庭でも同じです。親が家で楽しい気分していると、子どもも楽しい気分です。そして楽しい家庭が築けます。本屋に行けばさまざまな育児の方法が書かれた本があります。そんな本を読まなくても、親が楽しい気分にいるだけですてきな子育てにつながるでしょう。

しかし、楽しい気分でいようと思っても、現実にはなかなか難しい面があります。誰だって忙しくて時間に追われイライラしたり、仕事のストレスを家庭に持ち帰ったりすることもあります。楽しい気分にいることは簡単なようで難しいことかもしれません。

では、どうすればより楽しい気分になれるのでしょうか。その秘密を知るため、先の経営者に心の中の映像を聞きました。まず仕事上の自分の映像を思い浮かべてもらいました。すると、明るくて大きく、楽しそうにしている自分が浮かびます。お客さんや社員の映像も、明るく大きく、ニコニコしています。彼自身もその映像を思い浮かべながらニコニコしています。心の中の映像が彼を楽しくさせていたのです。

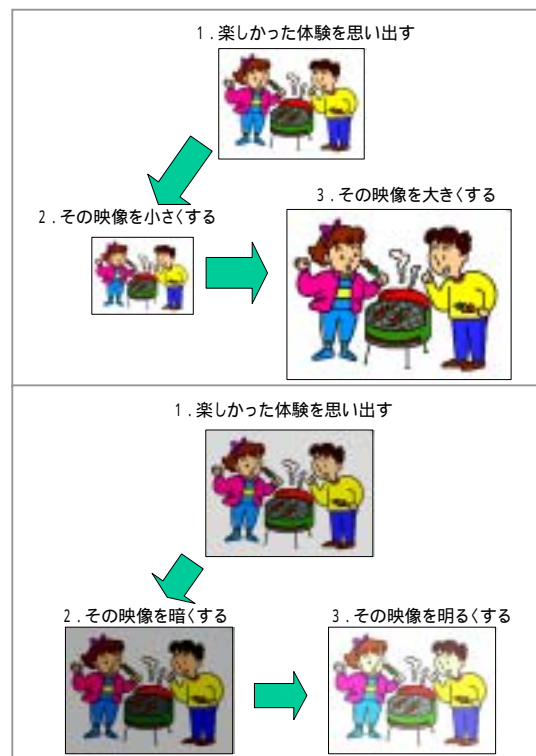
楽しい気分でいようなどと思わなくても、心の中の映像が明るく大きければ自然に楽しい気分になります。逆に、心の中の映像が暗くて小さければ、楽しい気分は起きません。心の中の映像が人の気分や感情に大きな影響を与えているのです。

心の映像は簡単に変えられる

心の中の映像を変えることは簡単です。心の中の映像が変われば、気分は変わります。楽しい体験で実験するとよくわかります。まず、楽しい体験を映画のように映像として思い出します。そして、映像を小さくします。すると、せっかくの体験が色あせて楽しく感じなくなります。次に大きくすると今まで以上にワクワクした楽しい感覚を味わえます。

楽しい体験を明るくしたり暗くしても同じです。明るくすると今まで以上に楽しくなり、暗くすると楽しさがどこかに消えてしまうような感じです。

心の中の映像は簡単に変化できるので、自分の気分をコン



トロールすることに使うことができます。ある日の午後、私は研修の講師をすることになっていました。しかし、朝から体調が悪く、軽い発熱と下痢がありました。昼食はきつねうどんを食べたのですが、半分ほどしか食べられません。ふだんはまず残さないのに。

「今日の仕事はきちんとできるだろうか。キャンセルするわけにはいかないし……」と不安な気持ちが高まってきました。しかし、やるしかありません。その企業の近くまで来たとき、自分が講師をしているシーンを浮かべてみました。すると、小さくて暗く、白黒の映像が浮かびました。これでは元気が出るわけがありません。

そこで、明るく、大きく、カラーの映像に変えました。ここまでにかけた時間は30秒ほどです。そして、研修に臨みました。午前中の体調がうそのように、気持ちよく講師をすることができました。いつもよりもいい研修ができたぐらいです。決して無理に元気を出しているわけではありません。自然にエネルギーが出てきたのです。私にとって心の映像のパワーを感じた体験でした。

子育てや夫婦関係も同じです。子どもや夫の顔を思い浮かべたとき、どんな顔が浮かぶでしょうか。笑っている顔がカラーで明るく大きく浮かぶと、子育てや夫婦関係をとても楽しめます。どんな映像が浮かんでも大丈夫です。映像は簡単に変えることができるのですから。もしも、映像を変えることが上手にできない場合は、深い呼吸をしながら変えるとよいでしょう。

こわい姑の映像は小さくする

あるワーキングマザーは嫁姑の関係がうまくいかず、悩んでいました。彼女は同居している姑を怖い人と感じていました。そこで、2人が話をしているときの映像を心の中に思い浮かべてもらいました。すると、自分は小さく、姑はかなり大きかったです。その映像を思い浮かべているときの彼女の表情はこわばって、息苦しい感じでした。毎日、その息苦しさを感しながら姑と接しているのでしょう。つらいものがあります。

そこで、自分の映像と姑の映像をほぼ同じ大きさに変えました。そして、自分をほんの少しだけ大きくしました。すると表情が穏やかになり、呼吸が柔らかくなりました。その後、彼女に聞くと姑との会話が増えてきたそうです。嫁姑の関係がすべて改善できたかどうかは

わかりませんが、明らかに気持ちが楽になったようです。

通常、不快な体験は暗くて小さいことが多いのですが、恐怖を感じる体験は恐怖の対象が明るく、大きく見えます。だから、インパクトが非常に強いのです。したがって、恐怖の対象を小さくすれば、インパクトが弱くなり怖い感じが和らぎます。

このやり方は、姑以外にもさまざまな対人関係の改善に使えます。たとえば上司やお客さん、気難しい同僚との関係にも有効です。コツは相手よりも自分をほんの少しだけ大きくすることです。それだけで心の余裕がずいぶん違ってきます。

新しい自己成長の方法

自分を成長させることは人生の中の大きな喜びにつながります。しかし、難しい面があります。たとえば楽しく生き生きとした母親になろうと思っても、「思い」だけではなかなか続きません。むしろ、うまくいかなかったときに反動がおきることがあります。「やっぱり私はダメだ」と。そんなことで自信をなくすことになれば非常にもったいないことです。

“思い”と心の映像を組み合わせるとき、人は無理のない変化を容易に起こすことができます。心の映像を変えるだけで、気分が変わります。対人関係も変化が起こります。とても簡単な方法です。新しい自己成長の方法として、有効だと思うのです。

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。

