

1

美点凝視のセンス

美点を見つけ、スマートに伝える

「私は嫌いな人に会ったことがない」とは映画評論家の故・淀川長治さんの人生訓です。どんな人にも必ず認められるところがあり、そこに注目すれば、嫌いな部分は消えないとしても、好きな部分がクローズアップされ、嫌いな人などいなくなる、という素晴らしい言葉ですが、その裏には人の好き嫌いが激しい自身への戒めが込められていたとか。

美点を見ることこそが、コミュニケーションにおける基本姿勢ではないでしょうか。その人のことを好きであるという好意がお互いに存在しないと、よりよい人間関係は期待できません。

イヤな人、苦手な人がいなければどんなに素晴らしい世界だろうかと思っても、それは現実には不可能です。しかし、どんな人にも必ず美点があります。「あの人のここがイヤ」ではなく「あの人のこういう部分は好きになれないけれど、この部分は尊敬できる」と受けとめることができれば、人間関係が変わってきます。相手の美点を意識しながら関心を持つことが愛につながります。そうした「愛」のある目で周りを見ると、周りからもいつしか「愛」が返ってきて、コミュニケーションも前向きになります。

美点を探すときのポイントは、相手に真に関心を持つということです。「こうほめておけば悪い気はしないだろう」といういい加減な気持ちでは、相手に伝えたとき、「おべんちゃらを言ういい加減な人」という印象を持たれ、信頼をなくし、ますます関係が悪化してしまいます。

自分を肯定的に受けとめる

自分のことが好きですか？ 自分をどのように受けとめていますか？ 自分を肯定的に受けとめていないと、自分以外の人間の評価が自分の評価になり、自分に対する安心感がなくなるために、人の評価や言葉に一喜一憂して振り回され、人づきあいが困難になってしまいます。

たとえばあなたが友達に贈り物をしたとき、「まあ、素敵なセンスね！」と言われたらどうでしょうか。自分を肯定的に受けとめられている人は、「あら、嬉しいな」とニコッとします。ところが自分に自信がないと、「ひょっとして気にいらなかったのかな？」と勘ぐったり、ほめられたことがプレッシャーになって、次のプレゼントをするときに負担を感じる人もいます。また逆に、「そう、私ってセンスいいでしょ！」と高慢になってしまう人もいます。

自分を肯定的に受けとめられているなら、ほめられたときには素直に喜んで自分の勇気や元気にし、けなされたとしてもそれもひとつの情報として参考に聞くことができます。常に平静な心でいられる人が、コミュニケーションのセンスのすぐれた人です。

相手も肯定的に受けとめる

自分のことを認めてほしければ、相手のことを認めることから始めます。相手を受けとめることができるようになるためにも、自分をきちんと受けとめることが必要です。

そのためには、お互いに考え方、感じ方が「違う」というスタンスから始めましょう。「違う」と認識することから、理解しよう、認めようという姿勢が生まれます。「違い」を理解し受け入れることによって、自分の考え方の枠組みも広がります。

価値観の違う人と関わり、「えっ、そんな考え方があるのか！」「その発想は面白い！」という驚きが固定概念を打破していき、人間としての幅が広がります。結果、新たな自分が発見できます。多くの人と出会うほどに成長していけます。お互いの違いを認め合い、楽しみながら、お互い成長していきましょう。

柔軟な思考で見つめる

あなたは自分の性格についてどのように考えていますか？

私は人前に出るのが大嫌いで、内気で消極的な性格だと悩んでいました。しかし、キャビンアテンダントの養成講師になりたいという夢のため、人前で話す仕事にチャレンジしたのです。

消極的な人は、自分への見方が一律で、思い込みが強く、頑固で、自分の考えを固守しがちという傾向があります。成長するためには心のよわらかさが必要です。よわらかい心で自分を見つめると、プラス面が見出せます。私は今でも人前で話すことはストレスですが、そこから新鮮なプラスのエネルギーを感じとるようになり、集中力につながっています。

心は表情にあらわれます。心と表情は連動しているのです。心が硬くなると顔の中心に力が入り、笑顔が消えます。心がよわらかくなると力が外へ抜けていき、顔の緊張がほぐれ、笑顔が輝きます。逆に言えば、意識して笑顔でいればゆったりとした状態になり、心もよわらかくなります。

案外、自分の表情は客観的に見られないものです。「今日の心の柔軟度は？」という目で時々鏡の中の自分の顔をチェックしましょう。

ブレインストーミングで発想をやわらかに

ブレインストーミングとは、アメリカのアレックス・F・オズボーンが提唱したアイデアを出す集団技法のことです。直訳すると「靈感やひらめき、突然の精神錯乱」となりますが、オズボーンは「独創的な問題に突撃し、強襲するために頭を使う」という意味でこの言葉を使いました。

ブレインストーミングは、お互いに判断や評価を行わずにひたすらアイデアを出すというコミュニケーションスキルですから、いろいろなひらめきに出会い、今まで自分が狭い世界にとらわれていたことに気づくでしょう。脳が刺激され、発想がよわらかくなります。

議論が紛糾してメンバーが感情的になっているときには「Tチャート（T字の左右に長所と短所を書いたもの）」を用いてそれぞれの長所や短



所を客観的に見ることができ、すし、「魚の骨図（結果とそれに影響を及ぼす要因を魚の骨のように図で整理して記述する方法）」を使って問題の原因を追及することも可能になります。

チャレンジ精神のセンス

チャレンジする秘訣は、希望を持つことです。希望があれば何があっても困難に負けず、チャレンジすることができます。私たちがトンネルの中を躊躇なく進んでいけるのは、向こうに必ず出口があると思うからです。もし出口があるかどうかわからないとしたら、不安に負けてすぐに引き返してしまうのではないのでしょうか。希望を持って生きる、たとえどん底にあっても、一筋の希望を見出せる人がチャレンジできる人です。

私たちは困難に会ったとき、こんな目に会うのは自分だけだと思ってしまいがちです。自分のことだけしか目に入らなくなり、いっそう暗闇の中に沈み込んでしまいます。しかし客観的に見れば、苦しんでいるのは自分だけではないとわかってくるはずです。人生は思いどおりにならないからこそ、生きていけるのかもしれませんが。もしすべて思いどおりになったとしたら、そこには夢も希望もなくなってしまうからです。

よく自分の悩みをわかってくれないと不満を持つ人がいますが、冷静