



社員教育へのご活用は
こちらから



第4週

心の輝きを取り戻す

人の心は、思いの外もろいところがあります。職場の人事異動や配置転換などが原因で、それまでの充実感や生きがいと失ってしまうのです。自信をなくし、悲観的になってしまうこともあります。また“元の自分に戻りたい”と思うあまり、余計に苦しむという悪循環に陥ってしまうことも……。そうしたときは、自分のみに関心が向いているのではないのでしょうか。

視点を変え、先輩や後輩のこと、周囲の人々のことに目を向けてみてはいかがでしょうか。自分が今日を迎えるまでにお世話になってきた人たちの恩に思いを致し、「人を育てる心」を発揮していくことで、自分自身の輝きを取り戻すきっかけがつかめるかもしれません。



MEMO

メモ

第3週

「ありがとう」は元気の源

つらい仕事の最中に掛けられた「ご苦労さま」や「ありがとう」のひとことで、元気が湧いてきた——そんな経験はないでしょうか。「ありがとう」という言葉は、元気の源といえそうです。

逆に、つい使ってしまう「忙しい」「疲れた」などの言葉の裏には、“誰よりも頑張っている”という高慢な心、“自分だけが苦労している”という自己憐憫の心、“他人によく思われたい”という虚栄心などが隠れているのかもしれません。

何気なく使った言葉でも、自分や周囲に大きな影響を与えます。日々積極的に肯定的な言葉を使い、否定的な言葉や不愉快な言葉はなるべく使わないだけでも職場の雰囲気は、どんなに明るくなるのでしょうか。



MEMO

メモ

第2週

受け取りやすいボールを投げる

コミュニケーションは、よく「キャッチボール」に例えられます。お互いが相手の状況を見ながら、受け取りやすいボールを投げるのが基本です。

ところがメールや電話などは、相手の姿が直接に見えません。そうした相手と上手にキャッチボールをするためには、相手の状況を察する心配りが必要です。そこから安心感や信頼感が生まれます。

例えば、メールの場合は自筆の手紙に比べて素っ気なく感じられるものですから、文章の調子を和らげる。電話では、相手の都合を確かめてから用件を伝え、受話器を置くときは静かに——こうした一つひとつの心配りが「受け取りやすいボール」であり、相手に対する思いやりや愛情の表れといえるでしょう。



MEMO

メモ

第1週

揉んで味出せ 干し大根

干し大根は、揉めば揉むほど大根の繊維がやわらかくなって、おいしくなるといいます。人間も同じように、多くの人の間で揉まれることによって、人柄がやわらかくなっていくという意味です。人間関係に悩んだときは、相手に不満を持つよりも、自分自身がより良く変わっていくことを考えたいものです。

今、思い返してみましよう。自分の価値観にとられすぎてはいないか。相手の気持ちを思いやることができているか。その相手に助けられたことはなかったか。相手に学ぶべき点はないのか……。

悩んだ体験があることで、人の心の痛みも分かるようになっていきます。困難に直面したときこそ、自分自身が大きく成長するチャンスです。



MEMO

メモ