

## 「Don't」を「Do」に置き換える

人に何かお願いや指示をするとき、とくに日本人は「～してはいけない＝Don't」を使う傾向があります。

「パソコンの電源はつけっぱなしにしないでください」

「乗車中は携帯電話での通話はしないで下さい」…

あなたの身の回りにも「Don't」はあふれているでしょう。

でも、「～するな」と否定するよりも、

「～しよう＝Do」と肯定のフレーズで伝えたほうが、相手は気持ちよく動くことができます。さらに、「Don't」を使う表現は最低限のルールでもあるため、クリアーしても相手をほめにくいもの。

しかし「Do」は、目指したい姿を示すので、そこに協力してくれた相手に感謝することができます。

たとえば、「遅刻しないでください」と言うよりは、「5分前に集まりましょう」と言います。

「遅刻しないでくれてありがとう」は言いにくいですが、

「早く来てくれてありがとう」は自然なひと言です。

まずは、会話の「Don't」を「Do」に置き換えることから始めてみませんか。

今日の言葉：「Don't」を「Do」に置き換えて、気持ちよく動いてもらいましょう！

自分の思いを上手に伝える話し方のルール 大串亜由美 編集者改編

## 「結論から言いますと」を口癖に

話が長い報告は上司をいら立たせます。

例えば、「今、私が担当している各課の連絡会議の日程調整の件なのですが、各課長に問い合わせたところ、営業課は……で忙しいそうで、総務課は……で先が見えないと言っており、企画課に関しては…に沿って動くため、…ということで、なかなか難しい状況になっていまして…」これでは、上司はイライラするでしょう。

これについては、「核心の話しからする」ことが肝心です。

上司が望む簡潔な話し方は、「各課の連絡会議の件ですが、早期の開催が難しい状況です」から話し始めることです。おそらく上司は「なぜ」、あるいは「いつならできるんだ」と聞いてくるでしょう。あとは、それに応じて対応すればよいだけです。

このような話し方を習慣化するには、「結論から申しますと」、あるいは「結論から言いますと」を口癖にするのが良い方法です。

馬鹿の一つ覚えのようかもしれませんが、そうすれば必然的に、話の結論や核心から話さなくてはならなくなります。

その結果、「話の結論や核心は何か」と考える習慣もつくようになります。

また普段の生活でも、「この話の結論や核心は何だろう」と考えて話し、簡潔に話す力を身につけましょう。

今日の言葉：『話の結論や核心は何か？』を考える習慣を持つ

## 「私は人に恵まれている」

運を引き寄せる口ぐせとして、周囲の人を信頼する口ぐせを加えてはいかがでしょうか？何かというと不満をもらすより、自分の今の状況をよしとする方が精神的にいいものです。

人間関係でも、多少の不満はあっても、それを表に出すより、「私は人に恵まれている」と思うことです。

そう口に出してみれば、関係はより円滑になるでしょう。

職場でも、「自分は部下に恵まれている」というだけで、部下は上司を信頼するはずです。

「私は部下に恵まれて幸せだ」

「利益が出たのは、全員の努力のおかげ」

などと言えれば、職場での人間関係は良好になるでしょう。

ふだんは口うるさく叱っていても、部下を信頼していることを示すことが大切です。

たとえ冗談めかしてでも、「細かいところでは問題もあるが、全体として、君達はよく頑張ってくれている」などと言われて、不愉快な人はいないものです。

家庭や友人関係でも同様。折に触れて、

「いい夫（妻）に恵まれて幸せ」

「あなたみたいな友人がいて恵まれている」などということ、関係はさらによくなるはず。少々照れくさくても、口ぐせにしてしまえば、スッと出てくるようになります。

今日の言葉：“恵まれている”を口癖にして、『ラッキーカムカム』を実現しましょう

## さりげない一言が心を洗う

先日私は、買い物を済ませ店のレジの行列に加わりました。

その時一人の老婦人が支払をしていましたが、財布から小銭をつまみ出せなく難儀していました。

応対するレジ係を見ると、あからさまに不快感を表した顔で、老婦人を睨みつけています。

最後の一枚のコインがお盆にのると、彼女は乱暴にかき集め、手荒にレシートを突き返しました。彼女の胸には「実習生」の札がありました。人を人とも思わない不遜な態度に妙に腹が立ちました。と同時に、こんな人をくった客扱いに慣れたら、この先、この娘はどうなるのだろうと可哀相になりました。ところが件の老婦人は、「お手間とらせまして、……ごめんなさいね」と、優しく、本当に優しく声をかけると、何事もなかったように台に歩いていきました。

店員は予想もしない老婦人の優しい一言に、放心したように、しばらくその後姿をじっと見つめていました。

やがてハッと我にかえり、次の客に向けた顔からは、先程のふてぶてしい表情は消えていました。それは自分の態度の非礼に気付いたように見えました。

私は、周りの人まで心を洗われるような言葉を掛けることの出来る人徳に、心の贈り物を頂いたようで、とても嬉しくなりました。

今日の言葉：名は体を表すでなく、言葉は体を表すですね。一朝一夕にはいきませんが。

話の味は人の味-抜粋- (西原由美子執筆) 永崎一則

編集者改編

## 運動を長続きさせる極意

健康の為の三大要素は「栄養」「運動」「睡眠」と言われます。

その3つの内の「運動」について、「健康のためにどんな運動をしたらいいですか？」は、多くの方が知りたいところです。

新潟大の岡田正彦名誉教授は自著「ほどほど養生訓」の中で次のように書いています。

「種目にこだわるよりも、長続きさせることのほうが大切です」。

そしてその長続きのポイントを、

「自分が面白いと感じる種目を選ぶこと」そのためには、「面白いものが見つかるまでいろいろやってみてはどうか？」。とのこと。

はたから、飽きっぽい人と言われても、「運動は自分の為にするもの、余計なお世話です」まさにその通りです。

次に「短時間にできる種目を選ぶこと」で、

「一回30分ほどで仕事帰りでもできること」「気が向かない日は少しだけやって止められるもの。無理なく週に3~5回できるもの」を勧めています。

加えて「シューズやウエアなどにちょっぴりお金をかけること」、モチベーションを高めるうえで大切な要素、特に「シューズは怪我や障害を予防するうえでも大切」とのこと。

今日の言葉：サア健康寿命を伸ばすため実践しましょう。元気で長生き！

ほどほど養生訓から抜粋 岡田正彦 編集者改編

## 心に響く

「心に響かなかった」という理由で、響かないのが悪いという人がいる。

しかしそれは心の周波数と音源の周波数が合わなかっただけである。

感性豊かな心とは広い範囲の周波数を受けつけるものである。

固有周期という物理常数がある。

人間の心にも、自然に固有周期みたいなものができる。だからどんな人でも感動するツボがある。同じツボだけを繰り返し経験していると、しだいに鈍感になり、結局なにも心に響かなくなる。

世の中には色々な感動がある。もし嫌いなものが有った場合、いくらそれが憎らしくても、それは「その良さが分からない自分」を知るべきである。それは何故かと考えたほうが良い。良いと感じられないものを、その対象のせいにするのではなく、自分の感性を顧みることが大事だ。

「感じる」気持ちは、嫌いなものに対しても向けた方が良い。嫌いなものでも、何か得るものがあるし、感動できるものがある。

そうやって、貪欲に感じようという心を持っていることが感受性の豊かさだと思ふ。

今日の言葉：アンテナをたくさん張り巡らせておくと、いろいろな情報がとれる。良い情報も悪い情報もあります。思考が豊かになります。

## 「お世辞」と「気くばり」

オフィスで仕事をしているとき、「あの人、おべっかをつかっているな」と思ったことはありませんか？

心にもないお世辞を言っている人を見ると、なんだか寒々しい気持ちになってきます。

どんな人がおべっかを使っているのでしょうか？「自分に自信がない人」が「等身大の自分以上に評価をしてもらおう」としていることが多いようです。「お世辞」や「おべっか」は、自己中心的な考え方なのです。

「気くばり」や「気づかい」はどうでしょう？「気くばりのできる人」は、いつでも「相手ありき」という姿勢を持っています。

「相手ありき」とは、「相手」の立場に立って物事を考える姿勢のこと。

「気くばり」とは、あなたが行ったことが相手の望みにかない、相手が喜びや幸せを感じ、満足したということです。

ちょっとした気くばりをさりげなくできる人は、仕事がスムーズに進みます。

「自分ありき」の姿勢で仕事をするのか、「相手ありき」の姿勢で仕事をするのか、その違いが、あなたの仕事の質を大きく変えていくことでしょう。

今日の言葉：お世辞と気配り、似ているが全然違います。違いが分かる人に！

## いくつになっても成長し続ける

この世には、わかっていないことだらけである。

自分が知っていることとなると、量としては単位にならぬ程度であると言っ  
ていい。

一所懸命勉強をして知識を身に付け経験を重ねたとしても依然として「無知」  
であると思っていたほうが間違いない。

人からベテランと言われたら、同じことをするには慣れているが、あまり進  
歩はしていないという意味に解して、恥じ入り反省するくらいでなくてはいけ  
ない。

現状維持は「退歩」への第一歩である。常にさらに上へ向かった努力を続け  
ていく。

物理的かつ精神的に満足している自分に気付いた時は、それを危険信号とし  
て受け取り、ハングリー精神を奮い起こすのである。

それが、いくつになっても成長をし続けるコツである。

論語に「知らざるを知らずとせよ是知れるなり」とある。自分が知らないとい  
うことを、まずよく知っておかなくてはならない。

自分は「もう」知っていると考えないで、「まだ」知らないと考える。その心  
構えが向上につながっていくのである。

今日の言葉：ソクラテスも『無知の知』を訴えました。『無恥の恥』にならぬよ  
うに、『知』を常に探究しましょう

「流されない」生き方-抜粋- 山崎武也 編集者改編



## 完璧主義と最善主義

ポジティブ志向を習慣づけるには、“完璧主義”を捨て、“最善主義”で物事をとらえていく必要がある。

100%完璧を目指す“完璧主義の人”は、98%完成している作業でさえも、不完全と見なして、残りの2%を実現するために多大な時間を消費してしまう。

これに対し、“最善主義の人”は、「80%できたら OK」と考えることができる。もちろん、完璧を目指して努力することは悪くない。

完璧主義の人は「…ねばならない」「…しなくては」と考えてしまい、仕事のやり方も膠着化してしまう。だから、失敗すると簡単に挫折し、自信喪失してしまう。

武道家の宗道臣は、こう言っている。

「人間の値打ちは失敗するかしないかでなく、失敗から起き上がれるかどうかによって決まる。一度してしまった失敗は、もう返ってこないけれども、同じ失敗を繰り返さないよう努力し、新たにやり直すことはできる。自分はダメな人間だと思い込んだとき、本当にダメになるものである」

少し肩の力を抜き、「失敗したって構わない」という楽な気持ちで臨むことも重要である。

今日の言葉：仕事でもスポーツでも肩に力が入ると、うまくいかないことが多いですよ

どんな仕事も楽しくなる 101 の言葉-抜粋-児玉光雄 編集者改編

## 思い通りにならないことが普通

車を運転しているとき。

仕事を進めているとき。

誰でも、自分の思い通りにならないことが、不満になります。

親が、子供が、妻が、夫が・・・。

イライラするときもあるでしょう。

しかし、自分の思い通りにならない、不足を感じるものが普通なのです。

完璧に満足というものを手に入れることはあり得ないと自覚すべきではないでしょうか。

この世において、不自由であることが普通の状態であると思っていれば、別に苦情は起こらないし、くだらないことに心配をする必要も有りません。

かえって、常に満足していたら、前に進みたいという気持ちが無くなります。

何かやりたい。何かほしい。あの丘の向こう側に何が有るのか見てみたい。

だから行って見たい。

このような姿勢が大切で、自分が目指したいという気持ちに従って、進み続けるのです。

今日の言葉：思い通りにいかない時こそ自身のエネルギーを蓄え次に備えます

## どうせ変われないよ

脳には、自己保全に努め、生命を維持するための機能＝防衛本能が備わっている。

この防衛本能は、命のある現時点を安全だと認識しているので、何か新しいことを始めると「そっちは危ない！」と変化にストップをかけようと抵抗して来る。

頭の中で「こんなことをしたって、どうせ変われないよ」という声を響かせるのだ。失敗するような夢を見せて、変化しようとする心を砕こうとしたりもする。それくらい、防衛本能は安全に生きること必死なのだ。三日坊主というのも、脳の防衛本能の正常な働きというわけだ。

そんな力に負けずに変化していくには、まずその抵抗を「ああ、ちゃんと脳が働いてくれているなあ」といったんは受け入れて感謝する。今まで死なないで生きてこられたのも防衛本能のおかげなのだ。

何度抵抗されてもまた始めればいい、脳自体が、「あれ？変化したほうが生きるのにラク？」とプログラムされてしまえば、変化は飛躍的に加速していく。

今日の言葉：なりたい自分に变化しようとするのも脳、それに抵抗するのも

脳。これすなわち葛藤！人は悩んで成長する

人の目を気にせず楽に生きるために黒猫が教えてくれた9つのこと - 抜粋 -

金光サリィ 編集者改編

## 逆転の発想

「逆転の発想」はクリエイターなら誰しも憧れる奇策である。

当時、僕はサラリーマンで、あるコンテストの存在を知った。

「バラエティのアイデアを求む、

賞金 300 万円。某テレビ局」

テレビの企画を考えるだけで 300 万円をくれるなんて夢のような話だ。が、応募要項をよく見るとプロアマ不問とある。これは相当競争が厳しそうだ。

素人がプロを出し抜く方法は 1 つしかない。そう、逆転の発想だ。

当時は、分かり易さがテレビに求められた時代。ならば最も分かり難いものにしよう。テレビは“視聴”するメディア。ならばその逆を突こう！

「嗅覚」と「聴覚」をテーマにした番組を考えた。

出演者たちは、ニオイや肌触りを視聴者に伝えようとするが、テレビではそれらの感覚は伝えにくく、彼らは四苦八苦する。その様子を視聴者は楽しむ。

3 か月後、僕は賞金 300 万円を手に入れた。

逆転の発想は、最初は奇策に映るが、じきにスタンダードになる事も忘れてはいけない。

今日の言葉：時により、考え方を 180° 変えて、難局を打開します

「考え方」の考え方 指南役 編集者改編

## 言い方の違い

同じことを伝えるにも、言葉一つで相手の受け取り方が大きく違ってきます。  
気の利いた根回しフレーズを紹介します。

●無理な仕事をお願いされたとき。

×「それは無理っすね」

○「手が離せない仕事がありまして、少々お時間がかかりますが」とやんわり断る。

●相談事を持ちかけるとき

×「ちょっと相談したいことがあって…」

○「〇〇さんにしかできない相談があって…」と、相手に特別感を与える。

●飲み会等に誘うとき

×「〇〇さんも来ませんか？」

○「〇〇さんが来ないと始まらないですから！」と、相手に乗せるように誘う。

●部下をほめるとき

×「〇〇さんは字がきれいだね」

○「〇〇さんは字もきれいだね」と、“も”を多用する。

●仕事が遅い部下に仕事を頼むとき

×「お前はいつもギリギリなんだから気をつけろよ！」…やる気が失せる…

○「いつも期限を守ってくれるから安心して任せられるよ」…やる気が出る…

●お客様とのやり取り（お客様が商品について詳しくなってきたとき）

×「確かにそうですが…こういった機能もあるんですよ」と、張り合ってしまう。

○「本当によく勉強されていますね」

今日の言葉：言い方を変え、より良い方向に仕事が進むようにしよう

仕事で差がつく根回し力 - 抜粋 - 菊原智明

編集者改編

## 1 分間息を止めてみると…

「1 日が 24 時間よりも長かったらいいのに」

「どうしてこんなに時間がないのだろう」

何て思いながら、忙しいことを何もしない言い訳に使っている人はいないだろうか？

時間の使い方についてきっちりと調べてみると、案外、無駄な時間が多いことに気が付く筈です。「いや、それでもやっぱり時間が足りない」という人は、試しに 1 分間だけ息を止めてみましょう。これをやってみると、1 分間という時間がいかに長いかを実感することができます。「1 分ってこんなに長かったのか」と再認識させられることでしょう。

たった 1 分間でも集中して何かをやれば、かなりいろいろなことができます。そのことがわかるだけでも、大きな気づきでしょう。

1 分間息を止める効果には、もう一つ、大きなものがあります。それは、「自我」というものを意識できるというものです。

息を止めている間は、息を止めることに集中しているはずですが、自分の呼吸に集中しているわけですから、この瞬間だけは少なくとも自我を見つめていることになります。

自分の呼吸を意識に上げるためには、どうしても自分というものを意識せずにはできません。息を止めることで、自我を意識でき、生きている自分の存在を確認できます。

1 分間という長さを実感しましょう。

時間を有効に使うように、生活パターンも変わってくるでしょう。

今日の言葉：大切な時間を実感しましょう

人生を劇的に好転させる自己洗脳ルール 44 - 抜粋 - 苦米地英人 編集者改編

## 答えやすい質問、答えにくい質問

質問とは自分が聞きたいことを引き出すための手法ですが、相手が答えやすいように質問しなければ、相手の思っている事を、多くは引き出せません。たとえば、あなたが業務の進捗状況をチームメンバーに確認したいとき、「あの件どうなっていますか？」

と質問する場合と、

「A社に来週提案するための提案書、何%くらい出来ていますか？」

と質問するのでは、どちらが相手にとって答えやすい質問でしょうか？

前者の質問は、相手が、こちらが求めている答えを想像して、答え方を選ばなければいけないので、回答するのに時間がかかります。

後者の場合は、「30%です」

とひと言答えるだけでいいので、答えやすいのです。

相手にとっての答えやすさが、相手と協力し合える話し方につながります。

いい仕事関係を築く上では、「気になったこと」をそのまま聞くのではなく、相手への気配りがとても重要になってきます。

いい質問をする人は仕事ができる人です。

それは物事を相手中心で考えることができ、話しの本質を探究しようとする姿勢を持っているからです。質問力を磨くと、仕事の成果が上がるのです。

今日の言葉：質問力を磨き、仕事ができる人になりましょう

いい仕事をする人は、「いい言葉」を選ぶ - 抜粋 - 野口吉昭 編集者改編