

今日の【開-CAY】は、阿部貢己 発。

「お笑い係」が組織を救う？

小学生の息子が、学校の図書室から『教室で受けるお笑いネタ』という本を借りてきたことがありました。

それとなく理由を聞くと、係活動に必要なだと言います。お笑い係の一員だから、ネタを作っている、と。息子の小学校では、クラスの係活動は、生徒たちがみんなで話し合っ
て決めているらしく、マジック係や女子新聞係などもある
そうです。

お笑い係の活動は、休み時間にネタを披露して、その場に
いる人たちを笑わせることで、「クラスをもっとよい雰囲気
にする」ことが活動目標だと言っていました。

笑うことで、創造力がアップして、よいアイデアが生まれ
やすくなる、ということを知ったことがあります。

脳科学者の茂木健一郎さんによると、脳の神経回路は、楽
観的に物事を捉えていないと、潜在能力を発揮できないよ
うにできているそうで、悲観的なときの脳は、潜在能力に
蓋をしている状態なのだそうです。

しかし、いつも楽観的でいられるとは限らないので、そん
な時こそユーモアが必要だと茂木さんは言っています。脳
は自己暗示にかかりやすく、悲観的なことでもおもしろく
捉え直したり、楽しいことを考えたりするだけで前向きに
なり、潜在能力の蓋を外すことができるのだそうです。

亀田誠治さんという音楽プロデューサーがいます。平井堅
や絢香を手がけた敏腕プロデューサーで、椎名林檎と組ん
だバンドではベーシストとしても活躍した人です。

先日、ラジオで、あるアーティストが本人にこんな疑問を
投げかけていました。「亀田さんの怒っている顔を見たこ
とがない。現場で怒鳴っているのも見たことがない。イラ

イラするときや、うまく行っていない時もあるはずなのに、
どうなっているのか」。

これに対し、亀田さんは、「僕は『顧客満足度 200%』を
目指している。それにはスタッフみんなが楽しい、おもし
ろいと感じることが必要だ。そうでないと、いい音楽は絶
対に生まれません。だから、イライラする時はや怒らなくて
はならない時こそ、笑顔を作る」と、というようなことを言
っていました。

たとえば、スタッフが遅刻して、レコーディングがおして
しまった時には、そのスタッフを叱りつけるのではなく、
「おーい、みんなこれからまきでいくぞー。いいもの作る
ぞー」と笑顔で言うのだそうです。

すると、その場が一気に批判モードからやる気モードにな
るのだと言っていました。だれもが眉間に皺をよせ、お互
いを批判し合っているような場では、物事はいい方向に進
んでいかないように思います。

どんな時でも、みんなの笑顔を引き出すことのできる人が
リーダーとして信頼されるのだらうな、職場でも家庭でも、
同じことが言えるな、と思いました。

今日の【開-CAY】は、小野真由美 発。

ハーバード式ダイエット術の生かし方

こんにちは。オノです。

サマージャンボ、いそいそとチェックしてみた先週、はずれでした。。。気を取り直しての今週です。お盆の週なので、お休みを取られている方も多いのではないのでしょうか。ワタシも今週3日間、蓼科に行ってきます。さて、今日も1分ほど、お付き合いください。

タイトルの「ハーバード式ダイエット術」なるものが存在するわけではありません。でも、当社のお客様であるシュガーレディ様の社内講演会を通じて、こんな話を聞きました。

テーマは「ヘルスサイエンス」なのですが、コミュニケーションでも生かせそうな話題でしたので、ご紹介します。

眼科医であると同時に、再生医療とアンチエイジング医学の第一人者である慶應義塾大学医学部教授・坪田一男氏の講演です。

それは、ハーバード大学のエレン・ランガー心理学教授が行った実験のエピソードでした。

ボストンにある9つのホテルの従業員向けに、健康診断と健康に関する講演を行ったそうです。カロリーコントロールや栄養素、運動の重要性を語ったのち、4つのホテルの従業員にだけこう話したそうです。

「客室を掃除したり、ベッドメイキングする皆さんの仕事は、立派な運動です。人が1日に必要な運動量としてWHOが提唱している運動量の2倍に当たります。健康にとっても良い仕事です」と。

そして、1カ月後の健康診断で。。。。

その話を聞かされていた4つのホテルの従業員は、なんと

体重が1.5キロ減り、血糖値や血圧も数値が良くなっていたそうです。反対に、話を聞かされなかったホテルの方のテスト結果に変化はなかったのだとか。

これは、プラセボ効果の一種ですね。

こういったことを社内コミュニケーションに生かそうとしたら、どうなるでしょう？

たとえば、難しい目標に挑戦するとき、「難しいけれど、がんばろう」と言われるよりも、「かつて、あの目標を乗り越えられた、それと同じでできる！」と言われる方ができるような気になるような。。。。

あるいは、「このチラシはただのチラシじゃない。成功を生み出す最高のパワーツールだ」と言われると、気のせいかな自信をもって説明できるようになる気がしますね～

ワタシも、ウェスト周りが気になる今日この頃。

この夏、自己暗示をかけて、1.5キロの減量ができたらな～なんて、思っていました。

では、良い1週間を！

今日の【開-CAY】は、阿部貢己 発。

塀のペンキ塗りはつまらない？

マーク・トウェインの『トム・ソーヤーの冒険』にこんな場面があります。

塀のペンキ塗りを言いつけられたトムは、何とかして友達にこの仕事をやらせることはできないかと考えます。まもなく、彼はいかにも楽しそうな様子でペンキ塗りを始め、それを見ていた友達にペンキ塗りが雑用なんかではないこと、子どもにとっては滅多にさせてもらえない楽しい仕事だということを話します。これを聞いた友達は、なんておもしろそうなんだ、是非やらせてもらいたい、と思い始め、楽しいペンキ塗りに参加させてもらうのです。

先日、読んだ『予想どおりに不合理』（ダン・アリエリー）という本には、こんな実験のことが書いてありました。

本の筆者である行動経済学者のアリエリー氏は、当時勤めていた MIT 周辺のパブで、学生相手に2種類のビールの試飲をお願いしました。一つは普通のビール。もう一つはビールにバルサミコ酢を数滴加えたものでした。実験は、試飲前にビールのことについて何も知らせない方法と、試飲前に、一方にはバルサミコ酢が数滴入っていることを知らせる方法の2通りで行われました。

結果は、事前にビールのことについて知らされない場合、ほとんどの学生がバルサミコ酢入りビールを選び、バルサミコ入り事前にわかっている場合は、ほとんどの学生が普通のビールを選びました。

アリエリー氏はほかに、コーヒーでの実験も行っています。コーヒーの試飲の際、同じテーブルに置かれたミルクや砂糖などの容器の種類を変えると、コーヒーの価値に影響を及ぼすかどうかを調べたものです。実験では、容器を紙コップにしたり、銀食器にしたりしているのですが、容器が高級な場合は、おいしい、このコーヒーにかなりの値段を払ってもいい、という意見が多くなるという結果でした。

うーん、私たちの行動は、見たもの、聞いたことなど、周

囲からの影響によって、こんなにも変わるものなのですね。毎回、自分で決断しているつもりでも、そこには何か必ず影響しているのです。自分が日々何によって動かされているか、改めて考えてしまいますよね。

と、ここまできて、あることに気づきました。

それは、チームワークで何かに取り組む時は、やはり、その場の雰囲気作りやモチベーション作りがかなり重要になるなあ、ということです。先にご紹介したトム・ソーヤーのエピソード。もし、トムが、つまらない様子でいやいやペンキ塗りをしていたら、周りの友達は誰もペンキ塗りをしたいなんて思わないでしょう。それが、楽しそうにするだけで、みんなが喜んで参加するのです。

えー、そんなのズルだ、騙しだ、とちょっと思いますよね。私も思います。

でも、何人もの人が一つのことをやり遂げるには、いい「影響」（いい騙し？）作りが必要なのだと思います。

そんなわけで、早速、子どもたちがイキイキとお風呂掃除に参加できるよう、影響作りを試みたいと思います。

今日の【開-CAY】は、小野真由美 発。

「本気」と「遊び」のバランス

～決意とのつきあい方～

今日のメルマガは、「ワインはおいしいし、毎日飲んで何が悪い?!」と似て非なる話です。今日のテーマは、「どうやったら決意したことを続けられるか?」。

今週のメルマガで、阿部が「嫌いなことは嫌い認め、なぜ嫌いかを考え、それでもやる理由は何かを考えていったほうが、無理なく、しかもポジティブに行けるのでは?」という内容をお届けしました。それにワタシも同感です。今日の内容は、それにも関連するような気がしています。それは、「決意して続ける」ということについて。

キライでも、苦しくても、続けていくと、どこかを境に自信になることがありますよね。

たとえば…。ワタシは中学生の時、陸上部に所属していました。小学生の時は走るのが好きで、好きで。運動会でリレーの選手になれば、これはもう晴れまがしく。そのノリで中学校で陸上部に入ったところが、記録は伸びず、3年生の頃には下級生に追い越され、散々の部活生活でした。

それでも、3年間やめずに続けた自分に、自分で拍手を贈っていました。とはいえ、向いていないものは向いていないので、高校ではあっさり陸上をやめて、ハンドボールに転向しました。県大会でも優勝したし、良い仲間とも巡り会えて、とっても楽しい高校生活でした。

ここで得た教訓は、その1:苦しくても続けていくと、続けた自分に自信を持つものだな、ということ、その2:苦しいことより楽しい方がいいのだし、あきらめも大切だな、ということでした。

さて、苦しいか、楽しいかはさておき、ここ最近、ワタシが意識的に継続していることには、どんなことがあるのか、つまらないことを含めて書き出してみました。

- ・毎日、野菜ジュースを飲んでいる
- ・今年に入って、スクワット 15 回を毎日続けている
- ・週1回のブログ更新を7年ぐらい続けている

・週2回のうちの1回のメルマガを半年以上書いている
習慣レベルでやっているのは、こんなことぐらいですかね～?
野菜ジュースは挙げたけど、ワインは遠慮しておきました(笑)

「こんなことぐらい」と書きちゃいましたが、実はこれらを習慣にするっていうのは結構大変でした。

仕事に関連して、この中で一番長く継続しているのはブログです。そして続けるうちに、段々と続けるコツがわかってきました。それは、「本気」と「遊び」のバランスです。ワタシがベストだと思うバランスは、「本気」9割、「遊び」1割です。

この場合の「遊び」というのは、いざとなったらパスしてもいいという自分に対するエクスキューズです。「本気」というのは、よほどのことがない限り、続けるぞという決意ですね。

普通は「本気」モードだけでやりますよね。でも、ここでポイントとなるのは、むしろ「遊び」の方です。

もし「遊び」がなかったら、とてつもなく苦しいでしょうね。他にもいろいろなことがあるのに、なんで今日もやらなくてはいけないの?と。自分で決めたはずのことも、やらされ感になってしまい、段々に意味がわからなくなって、やめてしまうような気がします。

やめる自由がある上で、やめないことを選択している、それが重要なのです。(少なくともワタシのようなタイプは…)その点「遊びOK」というのは、あくまで自分の意志を自分にキープしている状態、続ける/やめるは自分次第な状態を、自分の意思で残している状態です。しかも、「遊びOK」としておいても、実は「遊び」はそれほど行使しません。

ワタシは、「遊び」を自分側に維持することで、【決意=義務】の構図から逃れて、【決意=自由】という感覚で、自分の決意とつきあえるようになりました。

みなさんは、どんなふうに「続ける決意」をしていますか?ワタシの陸上部体験ではありませんが、続くと自信になりますね。続ける方法、ヒントがあれば、ぜひ教えてください。

今週の残る日々が、良い毎日でありますように!

今日の【開-CAY】は、阿部貢己 発。

めざせ！「フロー状態」

はあー、浅田選手、よかったー。

ソチオリンピックの女子フィギュアスケート、ドキドキしました。浅田選手は、最後に自身が満足できるスケートティングを笑顔で終えることができて、本当によかったです。それにしても、フィギュアスケートは、メンタルのコントロールが難しい競技だなあとつくづく思いました。

脳科学者の茂木健一郎さんによると、人は、脳が「フロー状態」にある時に、最高のパフォーマンスを発揮できるのだそうです。

フロー状態とは、非常に集中しているけれども、同時にリラックスしている状態のこと。茂木さんは、数年前、陸上のウサイン・ボルト選手が楽しそうに笑いながら1位でゴールしたレースを例にあげていました。いわゆるランニングハイなんかも、フロー状態なのかもしれません。

以前、この「フロー状態」をビジネスに生かそう、という記事を読んだことがあります。その記事には、楽しんでいることに気づくことが重要だと書かれていました。なぜなら、人は何かに集中していると、自分が幸せであることや楽しんでいることに気づかないのだそうで、意識的に気づかせることが大切なんだそうです。

そこで、紹介されていたのが「ポジティブ心理学」です。

「ポジティブ心理学」は、身の回りの出来事に幸せを見つけたり、ポジティブに解釈することを目的とした心理学。ハーバード大学の人気授業です。講師のシャハー氏は、学生に以下のようなワークを出すそうです。「その日、楽しかったことや感謝したいことを思い出し、毎日ノートに書く」。

それだけ？ と思いますよね。

世界中の秀才が集まるハーバード大学では、入学後に自分

が平均以下だと気づき、自信を無くす生徒がとて多いのだとか。たったこれだけのワークなのですが、生徒たちは、毎日楽しいことを思い起こし、記録することで、辛いことばかりではないことに気づき、前向きになれるのだそうです。

なるほど。

つまり、仕事が辛いと思っただけでは、いくら集中しようとしても、高い集中力は得られない。自分はこの仕事を楽しんでいると思えるから、集中し、同時にリラックスできる「フロー状態」が得られるということなんですね。

スポーツも同じですね。

オリンピックに出場するようなアスリートのトレーニングは相当厳しいものでしょうから、楽しんでいることに気づかないと、辛いという感覚のほうが上回ってしまって、結果につながらなくなるのかもしれない。ソチオリンピックで浅田選手がコンディションを立て直し、フリーで素晴らしい演技ができたのは、「フロー状態」を得られたからなのかなあと思いますね。いやー、本当によかった。

さて、ポジティブ心理学のワーク「毎日、楽しかったことや感謝したいことをノートに書く」、家でも取り入れましたよ。家族でフロー状態を得ることができるようになるか、早速トライです。

今日の【開-CAY】は、小野真由美 発。

「自己紹介」で会社は変わる？

先日のブログで、当社の課題図書選定の話とともに、候補に挙がってる書籍 39 冊を紹介しました。

<http://www.grassroots.co.jp/blog/monolog/2014/04/140428.html>

その中の 1 冊に小説形式のビジネス書「なぜ会社は変わらないのか」（著：柴田 昌治）があり、現在、読んでいます。

主人公が属する会社は、業績低迷により閉塞感に包まれ、突破口を見つけるために風土改革に取り組もうとしています。主人公はその改革の推進責任者なのですが、ストーリーの中でこんなシーンがありました。合宿形式のオフサイトミーティングにおいて、最初にメンバー同士、たっぷり時間をかけて「自己紹介」を行うのです。

極端に言えば、時間制限なしの「自己紹介」です。

たとえば横のつながりの薄い部長クラスのミーティングで、仕事一筋の人物が、亡くした奥さんを思いやれなかったことに対し、悔やまれる気持ちを語ったりするのです。

その結果、どうなったか。

お互いに相手のイメージが人間的に感じられるようになり、距離感がぐっと近くなっていきます。

ワタシ自身も、ミーティングを設計したり、ファシリテーションは行っていますが、「自己紹介」にそこまでゆったり時間をかけた案件はありません。

でも、おそらくそれは有効であろうと考えています。最近の例では、先日参加した研修「リーダーシッププログラム」で「ストーリーテリング」というパートがあり、二夜連続、車座になって、一人 10 分弱で自分の物語を話すというを行いました。「ストーリーテリング」はイコール「自己紹介」とは限りませんが、多くの人が自分の体験や思いを話しました。誰かが感極まって涙ながらに話せば、聞く方も感情移入して、一緒にウルウルする。

そんなシーンがたくさんありました。

「ストーリーテリング」が終わってからというもの、互いに他のメンバーへのリスペクトが大幅に上がり、距離感が縮まりました。その感覚を一言で言えば、「みんな、惑いながらも良い人生を求めて、一生懸命に生きている」です。一生懸命に生きているということが伝わると、応援したくなりました。

さて、「自己紹介」や「ストーリーテリング」のようなことを組織マネジメントに役立てることはできないのでしょうか。意見を聞いたら「会社では語れない」という声が多かったです。

でも、本当にそうでしょうか。なぜなら、前述の図書「なぜ会社は変わらないのか」のオフサイトミーティングでは実現されています。著者のプロフィールからして、100%の虚構ではないはずです。場の作り方によってはできるのではないかと思います。組織という場、社会的な場の中には妙な縛りが働きます。もちろん、その中には、自らが勝手に思い込んでしまったものもあります。でも、もし、そこから解き放たれた組織をつくれたら、これほど強いことはありません。

たかが「自己紹介」ですが、社内の風通しを良くするきっかけとして大きな可能性を感じました。

どうぞよい休日を！