

今日から変わる

スムーズ 仕事術

Step
72

事実を「解釈」しなければ
悩んだり傷ついたりしない

How To

嶋津さんがアドバイス

感情は100%コントロール できることを知る

Point 1 事実は事実として受け止めて対処

悩んだり傷ついたりするのは、事実を解釈することから。目の前で起きた事実は、ただの事実。それを「ポジティブに捉えなきゃ」と考えるのは勝手な解釈。「例えば上司に叱られたとき。あなたが『嫌なこと言っただけ』とか『いつも私ばかりひどい』と思ったら、それは解釈を入れている証拠。余計な解釈はせず、叱られたという事実だけを捉え、次に叱られないためにどうすべきを考え、淡々と対処すれば悩まずに済みます」

Point 2 条件反射をせず、6秒おくれ

感情のコントロールができるようには、何か1つでよいので徹底して行い、訓練することとか、初心者におすすめの訓練は、「一呼吸おくれ」と。何か起きても条件反射せず、6秒以上間をおいてから対処して。瞬間的に反応すると自分の解釈が入り、感情に左右されてしまいます。「事実」に反応してすぐには行動せず、一旦脳の中で、事実を感情系から思考系に經由させるイメージで、自分を落ち着かせましょう」

Point 3 感情を受け取らずして対処せよ

悩みがちな人の多くは、他人に投げかけられた感情を真面目に受け取ってしまうことが多いと嶋津さん。「受け取らずして対処する」という選択技もあります。例えば、何か理不尽なことを言われたとき。何とひどい人！むかつく！と思うかもしれませんが、「○○さんが○○だと言っているわ」と、言われた内容の事実だけにフォーカスし、相手の感情を受け取らない。それができれば、対処はより早くなります」

感情をコントロールして 仕事もプライベートもハッピーに

悩んだり、悲しんだり、怒ったり…。程度の差こそあれ、多くの女性が日常的に心に抱くマイナスの感情。こうした感情に左右されずに毎日を過ごせたら、どんなに楽だろうと考えたことはありませんか？ 今回は、「働く女性の感情整理術」著者の嶋津良智さんに、女性が感情をコントロールして、毎日をハッピーに過ごす方法について聞きました。

感情整理の
達人が指南



今日の講師

嶋津良智さん

日本リダーズ学会代表理事、リダーズアカデミー学長。早稲田大学講師。ITベンチャー企業でトップセールスマンとして活躍後、28歳で独立・起業。2005年次世代を担うリダーズ育成教育機関「リダーズアカデミー」設立。著書に「もう悩まない！働く女性の感情整理術」「怒らない技術」ほか多数



仕事に生きる
モノ・コト

息子さんからの
メッセージ

お子さんの描いた絵とメッセージをかばんにつも入れている嶋津さん。「おしごと」をしていくわけでありがどうなるのを見ると、やる気を出さないわけにはいかないですね。モチベーションアップに欠かせません。(笑)」



「解釈をしない」ことが、感情整理の第一歩 事実を事実とだけ受け止める訓練を

怒りの感情をコントロールするアンガーマネジメントに関するセミナーやグローバルリーダー育成の活動で知られる嶋津良智さん。近著「もう悩まない！働く女性の感情整理術」でも、女性が抱くさまざまな感情のコントロール方法を紹介しています。「まず知っておきたいのは、訓練さえすれば、感情は100%コントロールできるということ。人は普段から感情をコントロールして生きていますが、100%も不可能ではありません」

嶋津さん自身、若い頃は怒りの感情をあらわ

事実のみにフォーカスすれば悩まない 勝手に解釈せず、まずはのっかってみよう

簡単なようで難しい、事実をそのまま受け止めるということ。実際にどのようにすれば？「同僚が仕事でミスしたとします。何してんの？」「不注意すぎっ！」と思うのはあなたの解釈。ただ「偉さがミスをした」という事実を捉え、ミス回のためのすべきことに取り組み、余計な感情を呼び起さず、事実対処すること。で、悩んだり苦しむ必要がなくなります」

「もともと共感・協調性が高い女性ですが、仕事上では、1人にフォーカスせず、起ったこととのみにフォーカスしよう」と嶋津さん。例えば、手に入れたものや、あんなりたいという目標がある場合、目的地を決めたら、まずは「自分が今どこにいるのか」という現状分析を明確に。書いてみることも有効です。あとは、「こと（事実）」と「目標」を結びつけるので、「できない」と解釈してしまします。感情をコントロールしてき人かどうかわい？「やる人か、やらない人かです。理想とする人や経験者の話を聞いて、まずは解釈を入れずに行動してみる。その中で、何が自分で見えてくるものがあるはず。ぜひ何か一つだけでも行動してみてください」