自分に勝つ、克つ、喝！

～社会人として生きる術、考えてみよう～

ビジネスパーソンとして生きるうえで、大切な力のひとつが、精神力。悩みを抱えることが多いビジネスライフの中、競合会社に、ライバルに、そして何より自分に勝つための心の持ち方とは。具体的な悩みを、数々のメンタルセミナーや書籍出版で活躍中の心理カウンセラー、高山綾子さんに相談してみた。

Q．仕事で失敗が重なると積極的に仕事が出来なくなります。短時間で気持ちを切り替えるにはどうしたらよいでしょうか。（20代・女性・一般社員）

A．まずは人に話しましょう。聴き上手の友達、同僚、心を許せる方に不安や悔しさを話す。人に話すことで浄化します。注意点は、話す前に相手に、ただ聴いてくれるだけでいい、アドバイスや説教はいらないことを伝えておくことです。

聴いてもらえそうな相手がいない時は、「私にはできない！もう、いやだぁ！ムカツク！」などと、自分のネガティブ感情を白い紙に書きまくりましょう。人に聴いてもらって望まないアドバイスや指摘を受けるよりもスッキリします。

Q．私は営業の仕事をしています。営業数字の期限が迫ってくると達成できるか不安になり、元気が出てこなくなる時があります。（30代・男性・一般社員）

A．期限が迫ってくるとプレッシャーが増して不安になったりするのでしょうか。そのような方は多いです。

緩和するためには、まずは早めの期日設定です。例えば月末期日なら、25日を自分の中で締切とし、残り５日間はゆとりの時間とする。早目に終わらせる習慣をつけ、ギリギリの追われる仕事から脱出しましょう！

それからパワーアイテムの作成とその常備です。あなたの「このために頑張っている！」というものは何ですか？彼女（彼氏）、家族等々。自分のパワーの源泉を明確化し、写メ、写真など苦しい時に眺め、力をもらいましょう。

Q．私は新人のころ、当時の上司に罵声を浴びせられながら鍛えられてきました。今、自分が部下を指導する立場になりましたが、そのやり方では部下がついて来ないと感じています。世代により指導法は変わるのでしょうか。（40代・男性・管理職）

A．ズバリ、世代により指導法は変わると思います。経験値、価値観、育ってきた背景が異なるからです。しかしながらどの世代にも共通することは、叱るだけでは「心が折れる。育たない。やる気が無くなる」ということです。叱るばかりの上司にあなたは、「信頼できる！この人の下で仕事したい！」と思えるでしょうか？「自分のことを認めてくれていて、時に褒め、時に叱る」上司に叱られたら「この人に言われるからしょうがない」と思えます。

Q．上司として部下を叱咤激励して気持ちを鼓舞しているつもりですが、なかなか部下がチームとして一体感を持って仕事に取り組めていないように感じられます。現場をまとめて士気を高めるコツを教えてください。（40代・男性・管理職）

A．あなたが現場職員ならどんなことを上司から言われたら士気が高まりますか？例えば「頑張って！」と、「頑張ってるなぁ」では、３文字違いですが、大違いです。「頑張って！」という表現は、「もっと頑張れ！今以上に、さらに！」と、感じさせます。こちらは励ましのつもりが、受け手によっては負担になるでしょう。それに対して「頑張ってるなぁ」は、「今の頑張りを認めてるよ！」と、感じさせます。あなたが作業し続けているとき、かけられたい言葉は「頑張って！」「頑張ってるなぁ」どちらですか？

Profile
高山綾子（たかやま・あやこ）
心理カウンセラー。自分を認めてポジティブに生きる力、「自己承認力」を独自のカウンセリングメソッドとして説く。高級クラブのＮｏ．１ホステス、生命保険会社での営業トップセールスの実績を上げた後、カウンセラーへ転身。

福岡でセミナー開催！

高山先生がビジネスセミナーを９月に福岡で開催します。
お問い合わせは日刊工業新聞社西部支社業務部イベント担当（☎092・271・5715、katsu@media.nikkan.co.jp）へ。

活きるビジネスパーソンのための情報紙 －カツ－ KATSU

2020年の主役はあなた？

女子ラグビーの世界へようこそ

２０１３年はオリンピックイヤー―。といっても、本大会が開かれるわけではない。今年９月に２０２０年大会の開催地が決まるのだ。立候補している東京が果たして選ばれるのかに注目が集まるが、その大会でも注目を集めるであろう新競技が男女の７人制ラグビーだ。従来〝男のスポーツ〟とされてきたラグビーで女子がどのようなプレーを見せるのか、その存在は新鮮に感じられることだろう。まだまだ競技人口が少ないこの競技であればオリンピック選手になれるのも不可能ではない？福岡市で活動を続ける女子チームを訪ねてみた。

きついトレーニングも笑顔で

次回オリンピックから７人制が正式種目に

福岡市東区にある九州電力の香椎グラウンド。普段はトップリーグで活躍する九州電力の選手たちが汗を流すグラウンドだが、休日となると小学生や中学生などさまざまなカテゴリーのプレーヤーたちでにぎわう。女子チームもその一つだ。

福岡市を拠点とする「福岡ラグビーフットボールクラブ・福岡レディース」は２００６年に創部した。当初は「３人ほどの選手に、倍の数のコーチ」（チーム関係者）という日々もあったが、その存在が知られるにつれ部員が増加。現在では10歳から20歳まで55人が所属している。毎週日曜日の練習には福岡県のほか佐賀県や長崎県、大分県からも選手が通ってくるという。

女子ラグビーといえどもルールやグラウンドの広さなどは男子と変わらない。タックルなどの激しいコンタクトプレーももちろんある。

「指導者は男子、女子の区別なく一ラグビープレーヤーとして指導している」というのは、九州ラグビー協会で女子委員長を務める浜辺正信さん。さらには女子の特性として「男子は〝ここまで〟と自分の限界を決めるような部分がある。女子は我慢強い。限界を決めずにやり抜く気持ちの強さがある」と分析する。

スピード感は男子にも負けない

他競技経験者も活躍

「五輪種目になって注目度が上がった」と、浜辺委員長。練習に取り組む女子選手たちも明確な目標ができたことで真剣度が増した。

浜辺委員長の長女で福岡大学２年生の浜辺梨帆さん（19）は、昨年九州代表チームのキャプテンを務めた。ラグビーは小学２年生の時から兄の影響で始め、現在も平日は福岡大ラグビー部の男子部員に混じり楕円球を追う。

目標は日本代表に入ること。外国人選手との対戦経験もあり「フィットネスを上げて細かいパス回しなどの技術を磨けば日本人でも勝負できる」と語る。

同じく福岡大に通う阿部葉月さん（19）はラグビーの魅力を、「〝痛い〟というイメージがあるかもしれないが、最初のハードルを乗り越えて自分の物にしたら楽しくなる」と話す。

浜辺梨帆さんも、成人女子にとっての最初の壁は「タックル（走っている相手を止める防御方法）の恐怖心を克服することができるかどうか」という。

国内の競技人口は現在２０００人を超えるほどで数万、数十万人を数える他の競技に比べれば、日の丸を付けてプレーする可能性は高いと言える。日本ラグビー協会は他競技の経験者を積極的に受け入れており、実際にラグビーに転向して数年で日本代表に選ばれた選手もいる。

スピードやパワー、何か一つに秀でたあなたなら、２０１６年リオデジャネイロ五輪やこれに続く２０２０年大会で活躍することも決して夢ではない。

「目標は日本代表に入ること」と浜辺梨帆さん

７人制ラグビーとは？

通常15人のメンバーが７人であることが最大の違い。グラウンドの広さは15人制と同じで、競技の再開方法などを除けばルールも15人制と変わらない。華麗なパス回しやスピード感が見どころ。試合時間は通常７分ハーフ（ハーフタイムは１分）で行われる。そのため２日間程度で競技が終了するという点が、国際オリンピック委員会に評価され、2016年リオデジャネイロ大会から新種目に採用された。