

「心の切り替え」は、日々の生活の中で直面する様々な感情や状況に対応するために必要な能力だといえるでしょう。

例えば、商談に失敗して落ち込んでいるビジネスマンがいたとします。彼はその失敗を引きずってしまい、次の仕事に集中できないかもしれない。しかし、心を切り替えて、失敗の原因を究明し、同じ失敗が起きないように対策を講じれば、成功への道を切り開くことができるでしょう。

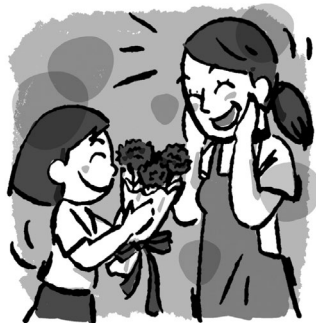
不安や挫折を経験した時は、それら乗り越えて前向きに進むことが大切です。この心の切り替えは、困難な事態に向き合う際に役立つことがあります。

\*

建設会社の営業部で働いていたAさんは、春から総務部へ異動となりました。これまでとは違う職種に戸惑いながらも、徐々に仕事に慣れてきました。が、苦手な先輩にどう接していいか分からず悩んでいました。

先輩は表情があまり変わらず、会話を振っても話が合わず沈黙してしまいうため「ちょっと苦手なタイプだな」という第一印象でした。毎日顔を合わせているため慣れてはきましたが、はじめの印象が頭から離れず、苦手意識が消えませんでした。

しかし、仕事を円滑に進めるためには、このままというわけにはいきません。数日後、以前の部署の同僚に相談してみました。すると、「誰でも長所と短所があることを忘れずに、肯定的な視点で相手を見れば、君の悩みも少なくなるのではないか」という



## 心の目を養い 気持ちを切り替える

アドバイスをもらいました。確かにAさんは苦手意識を持つあまり、先輩のマイナスな面しか見ていませんでした。

Aさんは積極的に先輩の良い部分を見るように心がけました。すると、いつも仕事に対して真剣に取り組んでいる先輩の姿が自然に目に止まるようになりました。また、几帳面な性格であり、自分や他の先輩への面倒見がいいことを知りました。

先輩に対して「いやだな、苦手だな」という気持ちで見えていた時は、神経質でやりにくい人だと思っていました。が、それは一方的な見方であることに気づきました。

Aさんは先輩に対して、あまり関わり合いたくないという態度を取っていたことを反省しました。これからは、自分から積極的に話しかけようと決心したのでした。

相手の良いところを見つけることは、自分自身の心を磨くことにもつながります。倫理運動の創始者丸山敏雄は、次のように述べています。

見ることによって、形、色、香と性状がわかり、次第に本質にふれてくる。わかって来れば、長所美点はいよいよ良くなり、短所も欠点も、同情こそ湧け、悪(にく)むべく嫌うべきなものも残らなくなる。

『作歌の書』四九頁

人との出会いは多種多様で、第一印象だけで人を判断するのは難しいものです。相手の良いところを探す目を磨くことで、自分の人生を豊かにし、相手との関係性もより良いものにしていきたいものです。