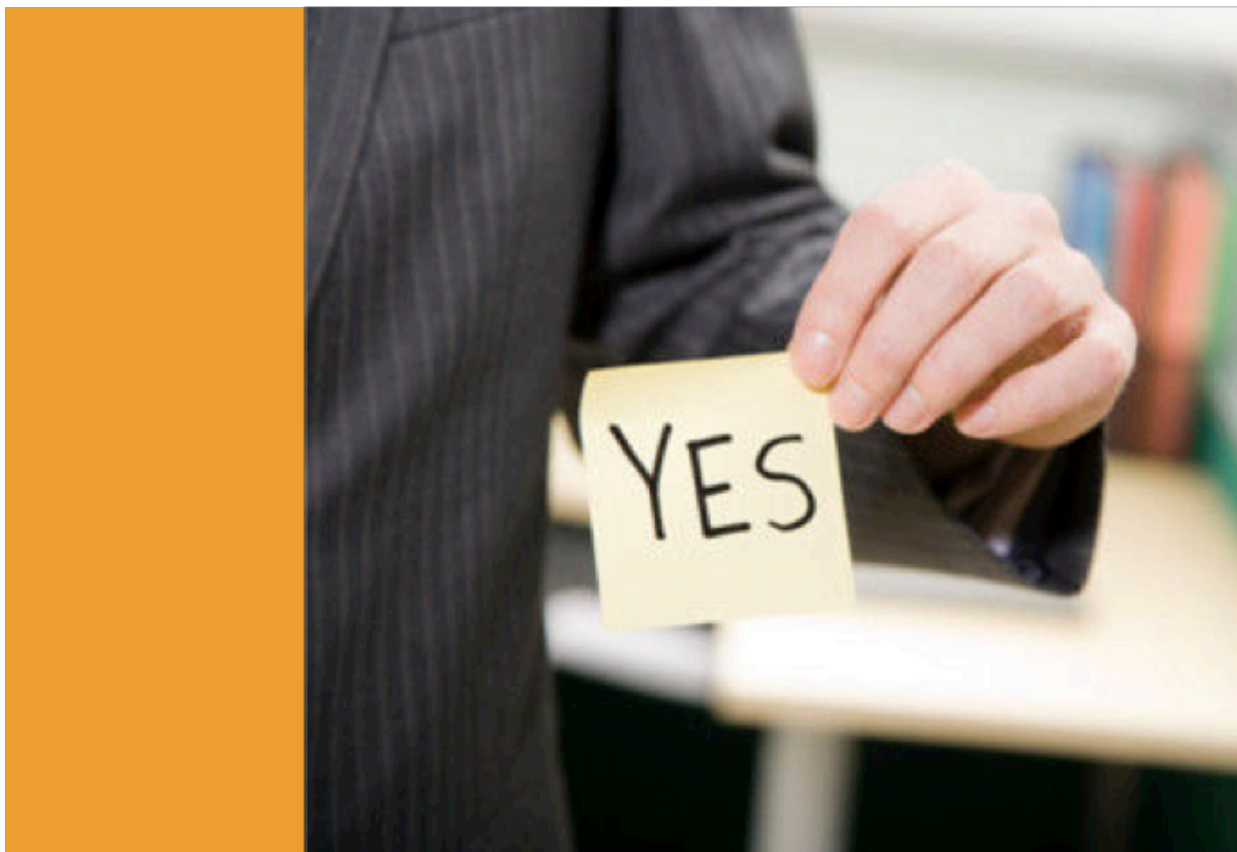


2017年3月24日



肯定的に捉える習慣

今回から2ページ目もあります！次のページもご覧ください

人が無意識のうちに染み付いてしまう癖があります。それが **Criticism (批判)** です。もともと批判的な傾向が強い方もいますが、意識をしないと年齢や経験を重ねるうちに criticism は私たちの中で徐々に拡大していきます。この逆が **Affirmation (肯定)**。自分の criticism を認識し意識的にセーブし、affirmation (肯定) を醸成する行動習慣は特に海外事業で部下をもっておられる方には大事な習慣といえます。最近では、SMSなどが広がって世の中全体が批判に敏感になっていますから、意識していないと criticism に精神が支配されやすくなります。criticism が強くなると、自分の短所や失敗（うまくいかないこと）が気になるようになります。言葉にしないまでも「悪いことが起きたらどうしよう」という不安感に満たされやすくなりますし、ある人は、過度な自己嫌悪から逃れるために、相手を非難し、孤立して防衛を図るようになります。

批判の食卓

診察の場面で、非行を繰り返す子供が「うちの親は食事のときにテレビを見ながら、首相が出てくれば政治の批判を、事件が報道されれば社会の批判を、学校の話ですれ

ばだれかの悪口をいう」と言いました。だから家にいると「つまらない」と。ご両親にその話をしたら「そんなことはない」と思う」と気がついていない様子でしたが、その批判的な言葉や表情は、子どもにとって「悪いことをしたら嫌われる」「失敗したら見捨てられる」というメッセージに変化していたのです。食卓の会話が批判的だと、それをそばで聞いている人たちの心は徐々に離れていき、行動も消極的になるのです。この例は家庭の食卓ですが、仕事の場面でも同じです。海外事業は特に家族的な小集団ですし、ローカルスタッフとの関係性も考えると、一緒にいる場面の会話は肯定を意識したいものです。

Affirmation の実践

肯定的に捉えてみようという意識を持つだけで自分も周りも必ず変わります。間違いを認めることではありません。相手を許し、受け入れる、人としての成熟した寛大さ、余裕の表れでもあります。日頃の何気ない肯定的な会話、受容的な行動はそばにいる第三者に強い安心感と信頼感を育てます。あなたが本当に伝えたいことを伝えるために、遠回りに見えて確実に力強い方法です。なにより自分自身が豊かになります。

！：会話は否定的な内容から始めない

！：1日1回、誰かをほめる

！：相手よりもはっきりあいさつをする

！：言葉と態度で、はっきりと相槌をうつ

！：相手の会話、言葉を遮らない

！：相手が一息つくまでその話題に集中する

！：どうでもいいことは批判しない

行動の内側、相手には相手の考えがあると冷静に受けとめる。頭ごなしに批判せず、建設的に意見を述べる。自分の意見のほう为正しくても相手にも一理あるかもしれないとプラスになることを柔軟に受けとめて、「この部分はわかった、いいと思う」など言語化する。あいつは絶対にダメだと諦めず「希望」を持つ。という感覚です。

あなたが「批判の食卓」をつくらないよう気を配るだけで、**雰囲気は変わります**。特に文化習慣が違う相手とは、「相手が大切に思っていること」「相手が尊敬しているもの」に対する批判は、決定的な溝を作ってしまう。肯定によって人間関係が大きく変わり、**予期しない Good News**も舞い込みやすくなるから不思議です。季節の変わり目、気分もリセットされる時期。すこしずつ実践してみてください。 佐野

Backstage TIP

Condition UP! Motivation UP! Performance UP!

HOT TOPICS

東京で桜が咲き始めました



MDのオフィスがある赤坂でも今週桜が咲きはじめました。赤坂TBSの有名な垂れ桜が先週突然1本だけ満開に！ソメイヨシノはまだ蕾。4月初旬に満開になるようです。

電子タバコ人気すぎて入手困難



<https://www.iqos.jp/>
煙の出ない電子タバコ。最近、喫煙ルームをちらっと見ると電子タバコを吸っている方、すごく増えています。全国にまだ数店舗しかないんですね。3月初旬に新製品が発売されましたが大行列でした。

フィリップモリス社のHPからお写真をお借りしました

なぜか!? いま餃子ブーム!!



最近、日本の雑誌では「餃子」特集が目立つようになりました。餃子専門店も増えているんです。餃子といえばビールでしたが、最近はハイボール、シャンパン、スパークリングワインとあわせるのが人気だそうです。

PICK UP TIP

減塩生活のコツ

今週は、「減塩」について。
年末年始の健康診断で血圧が高く、先生から減塩を指示された方から「減塩のコツ」についてご相談がありましたのでみなさんと共有します。美味しく無理なく減塩を成功させる3つのポイントを覚えてください。

極意1 減塩はすこ〜しずつが鉄則

減塩するぞ〜！！と気合入れて一気に減塩すると味気ない食事になって大失敗。だから本当に気持ちすこ〜し減らすことから始めましょう。減らしているつもりだけでもOK。続ける事で舌も自然と薄味に慣れてきて、減塩習慣が定着します。

極意2 塩を体から出してくれる食材と一緒に

体から塩分を排出する働きをするのが「カリウム」。葉物、海藻、きのこ、果物に多く含まれますので、可能な範囲で意識してとるようにしましょう。ビジネスマンに限定すれば、かなり大胆に言うと、「塩分が多い食事」というより加工食品の摂取が多いといえます。「加工食品」「加工調味料」は手軽でインパクトの強い味ですが想像以上に塩分が多いので、自然の調味料に変えるように心がけてみてください。

極意3 スパイスを使おう！

最近では日本の病院食もスパイスを積極的に取り入れるようになっていきます。スパイスは副作用のないセカンドサブリと言われます。生姜、コショウ、山椒、わさびなどの日本のスパイスのほか、せっかくなので、滞在先の食文化も取り入れてスパイスを楽しみましょう。

MY FAVORITE

お好み焼き



尾道焼き いわべえ

見た目は広島焼きのよう。イカ天と砂肝が入っています。コリコリ食感とコクのある味が病みつきに。ビールとも相性抜群。自転車好きな人には尾道はおすすめなので旅行ついでにぜひお立ち寄りください (M)



京都お好み焼き 吉野

私が世界一美味しいと信じる京都の吉野さん。京都三十三間堂の裏、Deepな住宅地の中にあります。おすすめはホルモンのホソとソバが入った「ホソ玉ソバ入り」。ソバ飯オムライスもいけます！食べたい！ (N)



遠州焼き とらや 浜松

生地に沢庵、キャベツ、紅生姜、ネギをちらして二つ折りにした遠州焼きというおやつに近いお好み焼き。肉はなし。お醤油味でいただきます。現在ジャカルタに単身中ですがこちらにある食材で作れます。 (S)

感想、お写真など気軽に返信ください。みなさんにおすすめしたい情報も歓迎です。



相談はお気軽に

- 1:TIPの返信で
- 2:電話で+81-3-5563-5155
- 3:スタッフの携帯SMS、LINE



どなたのことでも

ご自身のことはもちろん、職場の同僚（ローカルスタッフも）、帯同のご家族、日本のご家族のご相談もお受けしています。



健康のお手伝い

身体、メンタルヘルスなど医療相談全般（電話、メール、スカイプ）、セカンドオピニオン、病院紹介＆予約、紹介状発行、処方など可能な限りお手伝いします。