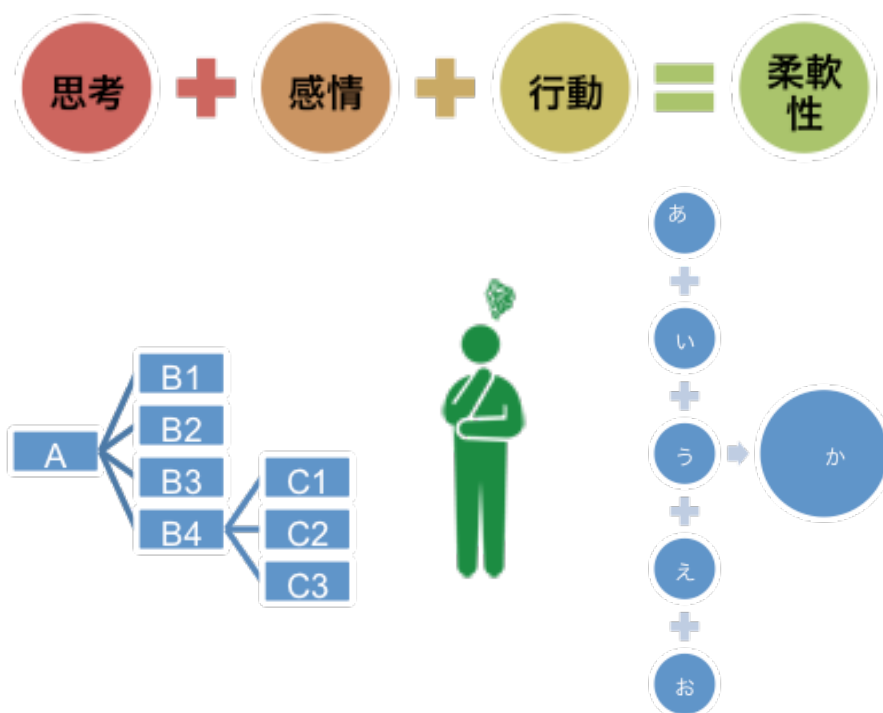


KENKO TIP



2017年4月6日



次は、"柔軟性"を鍛える方法（1）

柔軟Flexibilityとは、やわらかく、しなやかなこと。刺激によって形がどんどん変わっていくこととは違います。例えば、低反発まくらのように、頭の重さを受け止めつつ、頭が離れたらゆっくり形が元に戻っていくようなイメージです。そんな感じが柔軟さ。ということ、元の形がしっかりあるということでもあるのです。

海外の業務は連日予期せぬ出来事の連続。少ない人数で、大きな仕事をこなす場合、ご自身はもとより、メンバーも柔軟であることは重要ですね。

精神医学という側面で「柔軟な性格」を考える場合、①**思考の柔軟性**、②**感情の柔軟性**、③**行動の柔軟性**の3つの側面から評価します。

まず最初の**思考的柔軟性**とは、ある問題に対して多くの選択肢を素早く思いつくかどうかを会話の中から評価しています。**選択肢の量、質、スピード、**

展開性がどうかを見ていくと、思考の柔軟性が見えてきます。もう少し専門的にいうと、思考の柔軟性は「演繹」的な思考と「帰納」的な思考のバランスでもあります。悩みごとの処理、問題や課題の解決がうまい人は、思考面でこの「演繹」と「帰納」の繰り返しが行われている人でもあるの

です。ということは、柔軟性を評価し、前回のコミュニケーション能力同様、鍛えていくことは可能です。

部下の方との会話を想定してみてください。(A)という問題に対し、たくさんの解決策がでてくるでしょうか。(B)という解決策が上の図のようにB1からB4のように出てくるか。早く思いつくかどうかのスピードもありますね。その解決策の内容も優れていればなかなかのキレ者ですが、まずは数。次にスピード。そして質という感じで評価してみましょう。そして、仮にB4のプランでいくとしたら、(C1-3)の条件が必要になる、というような樹形図のような演繹的、体型的な思考法ができていくかどうか。他方、これまでの経験（あいうえお）から、ある定理のように結論（か）を思いつく習慣があるかどうか。こういうことがあったから、こういう解決策がとれるかもしれませんが、という違うアプローチも出てきたら思考の柔軟性が高いと評価できます。

柔軟的思考を鍛えるためのシンプルな方法として、考える際、「紙に書いて、言葉や図に落としてから考える＝**可視化させる**」癖をつけることをお勧めします。小さいメモ用紙ではなく、大き

な紙やホワイトボードに大きく書きましょう。思考をイメージとして脳にインプットします。そのことで、アイデア同士の関連性がわかります。次にアイデアに「**重みづけ**」をしてみましょう。神経質で不安感の高い人だと多くの項目が「重く」感じられ、判断が鈍りがちです。几帳面な人は、その書き込む作業自体をきれいにしたい願望にかられ、時間がかかります。雑な人は速く書けるかもしれませんが、書いたものが汚く、結局読めなかったり、間違ったりすることがあります。大雑把で緻密さに欠ける傾向があります。

「自分に合った考え方」よりも「状況に合わせた考え方のパターン」を持つておくと思いが柔らかくなります。そこに、量、質（丁寧さ、内容の精度）、スピード、発展性を意識させていくと、さらに鍛えられるでしょう。

時間に余裕があれば、仕事と関係ないテーマでゲーム感覚で「考える」時間をつくってもよいかもしれませんね。会話だけだと、思考が硬い人は発言することを抵抗してしまうので**手を動かして書かせる、考える→行動させる**のがポイントです。そして、コミュニケーションなので「なるほど、そうだね」と**共感**し、**肯定**することも添えてみてくださいね。続きはまた来週。 佐野

Backstage TIP

Condition UP! Motivation UP! Performance UP!

HOT TOPICS

今週の桜便り



今週は気温が高く、東京は全国に先駆けて一気に満開になっています。九州から東海まではまだ遅めです。来週東南アジアは祝日になる国が多いので、帰国予定がある方々は満開にドンビシャかも！

日本の田舎暮らし体験ツアー



ここ数年外国人ツアーとして大人気の農林漁業体験。例えば漁村の一般家庭に泊まって、釣りや魚のさばき方を教わって魚料理を食べるみたいな体験型で一泊15000円前後だそうです。

FacebookやInstaなどをみて申し込み。人気の村では稼働率90%くらい。あまりの人気に受け入れが追いつかない家庭もあり、村全体で宿、食事、体験を分業化する動きがでています。市町村、国をあげて、地方都市の活性化の目玉として取り組んでいます。

レゴランドOPEN!



レゴランドのHPから写真はお借りしました

4月1日に名古屋にレゴランドがオープンしました。数日後、ユニバーサルスタジオジャパンが入園者数3年連続増加、ディズニーリゾートが2年連続減少という報道がありました。どこまで入園者数が伸びるでしょう？ <https://www.legoland.jp>

PICK UP TIP

ゴルフと呼吸

今日は、MDで運動指導をしてくださっている泉先生のゴルフと呼吸のお話。「ゴルフはメンタル=自律神経の安定=呼吸の安定です。呼吸が気にならないほど自然になれたら、飛距離、スコアアップにもつながりますよ！」

意外に難しい鼻呼吸 脳に入れるイメージ

鼻から吸って肺に入ると体が固くなってしまいます。脳に酸素を送ると体がリラックス。そして口からゆっくり吐きます。

呼吸で脳をほぐし、体を柔らかく

今日のテーマと同じ。体の柔軟性を大事にしましょう。体が固いのは「脳」の緊張や疲労が関係します。グリーンでは楽しい気持ちもあるけど、結構緊張しているものです。脳をリラックスさせ、筋肉を緩めるために呼吸を大事にしてみましょう。呼吸によって脳と筋肉がリラックスすれば可動領域が広がり、ご自分の潜在能力を最大限に発揮することができます。

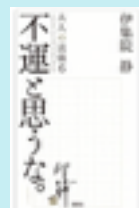
1：構える時、まず、口から緊張を体から全部出す感じで息を吐いてください。次に軽く鼻から吸って脳へ送った後、また口から軽くふーっとはいてゆっくり構えます。そうすると緩んで一番リラックスした状態になります。

2：バックスイングでは鼻から脳に酸素を送り込む感じで吸いましょう。吸いきったタイミングがトップになるような感じ。日頃からイメトレしてみてください。

3：どんなスポーツも力を出す時には息をはきます。口と鼻の中間くらいから息を抜く感じ（表現が下手でごめんなさい）。吐くより抜く感じが近いです。息を止めているように表現する人もいますね。インパクトで力まないために大事なポイント。パットも同じです。で、Good shot!! Good putt!!

MY FAVORITE

感動した本



大人の流儀 シリーズ
伊集院 静

日本に出張して関西空港で買いました。とくにシリーズ6は、「不運と思うな」というテーマでどん底からの這い上がりについて書かれていました。テンポよく読み、胸にずっと響く素晴らしいメッセージ満載です。（K社のNです）



やさしい経済学 シリーズ
池上 彰

ローカルスタッフの教材に使っています。なるほどそういうことだったのかとものすごく納得。日本語も正しいので、語学の勉強にもなる大変好評です。（D社のTです）



常備菜、作り置きシリーズ

<http://yaseoka.jp> こちらも参考に。日本はとにかく作り置きたか常備菜のレシピ本が充実していますね。単身で自炊中です！（N社のOです）

写真は本を購入して撮影しました。

お気軽に情報お送りください！



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。