

ありがとうの時間

管理職対象のメンタルヘルス研修でのことです。はじめに、「朝起きてから、今日、この教室に入るまでのことで、『感謝したいこと』を20個挙げてください」と提示し、受講者のみなさん同士、グループのメンバーチェンジを何度か行いながら対話しました。「電車が遅れず会社に着いた。よかった。ありがとうだ」に、「アッ、そういえばそうだ」とつぶやきがあったり、「妻がお弁当をつくってくれました。ありがとう」に、「わあ、いいなあ」と声があがったりしています。「無理!20個なんてないです!」から始まりましたが、対話を進めていくと、「日常の小さなことに『ありがとう』がたくさん潜んでいる」ことが分かります。

部下を観察し、気になるなと思ったら声をかけて話を聴くことがラインケアで行いたい上司の行動です。部下が声をかけやすい、話しやすい上司でいることも大切です。いい関係づくりには、声をかける、笑顔を向ける、返事をする、目を見て最後まで話を聴くなど、日常におけるかかわりの蓄積が欠かせません。ほめることもそのひとつです。

研修では「部下をほめる」ことを考えました。部下の誰にどのように言うか、顔を思い浮かべながらセリフをつくり、グループでシェアしました。30歳位の男性管理職の方が、「私は、『ほめる』というよりも、『ありがとう』なんです」と教えてくれました。「部下と言っても、自分よりも年配の方が多いし、その方たちは仕事経験も私よりも長いです。職場に来て、きちんと仕事をしてくれてありがたいです。私が教えてもらうことも多いです。だから『ありがとうございます』と言います」とのことでした。

部下の存在そのものを「ありがたい」と思いながら接してくれているなんて、部下としてもありがたいだろうと思いました。思ってもいないことを表面的に言っても「ほめる」にはなりません。「ありがとう」を考えると、その言葉は「ほめ言葉」となって部下に伝わります。

『ありがとうのえほん』（フランソワーズ・セニョーボ作、中川千尋訳、偕成社発行）は、「コケッコー!おはよう おんどり、ありがとう。今日もぱっちり目が覚めた」（漢字交じりに変換して表示）と、ベッドの中で目覚めたときの絵から始まり、「こんなにすてきなものを、いっぱいくれた神様、ほんとにありがとう」と、ベッドの上でお祈りをしている絵で締めくくられています。「大事なものをしっかり守ってくれる私のお家、ありがとう」「病気のとき、そばにいてくれる猫、ありがとう」など、16の「ありがとう」が綴られている絵本です。

私たちも、試してみましょう。朝起きてから寝るまでの出来事に「ありがとう」を添えてみます。

今日一日をふりかえり「楽しかったこと、感謝したいこと」を思い出して書き出します。翌朝、昨夜どんなことを書いたかお互いに話し合ってみます。きっと気持ちの良い一日がスタートすることでしょう。