

経営 VOL.10

2010年は『リフレーミング』でHAPPYに！

あけましておめでとうございます。本年も、ご購入頂いている先生方の医院経営に少しでもお役に立てるような記事をお届け出来るように誠意執筆致しますので、何卒、引き続き宜しくお願い申し上げます。

さて、今号は 2010 年の最初であり、ご購入の先生方に「良い年にして頂きたい」という思いを込めて、『常に前向きな気持ちになれる良い方法』をお伝えしたいと思います。

【幸福なのか不幸なのか…、どう感じるかは本人次第！？】

先生方は『リフレーミング(reframing)』という言葉をお聞きになったことはあるでしょうか？

言葉の意味自体は、「枠組み(フレーム)を変える」ということなのですが、有名な例を挙げると、コップに水が半分入っている場合、「まだ半分もある」と捉えるか、「もう半分しかない」と捉えるか…、つまり、同じ物事でも見方や感じ方で良くも悪くも、幸せにも不幸にもなるというお話です。

ある先生は“のどが渴いていれば「もう半分しかない」と思うし、渴いていなければ「まだ半分もある」と思う。つまり、物事の捉え方は人間のその時々の状態によるので、この話は詭弁だ!”と仰っておられました(笑)。

確かに一理あるかも知れませんが…、今回上げたいのは、仮にのどが渴いていたとしても「まだ半分もある」と思って飲むか、「もう半分しかない! = もっと欲しい」と思って飲むかで、満足度も味も幸福感も変わるということなのです。

いずれにせよ“コップの水は半分”という事実に変わらないので同じ事実なら良い方に解釈しませんか?という話です。

【『パラダイムシフト』は“意識”がないと絶対に出来ません！】

『見方や感じ方を変える』ということは、突き詰めれば“パラダイムシフト”、つまり、価値観の枠組みを変えるということになりますので、なかなか簡単に出来るものではありませんし、また、人間は“感情の動物”ですので、どうしても感情を抑えられないことも多々あるでしょう。

それ故に、少なくとも「よし、今年はリフレーミングして飛躍の年にするぞ!」という決意をし、「そうは言っても…」と理解は出来ても納得が出来ない状況にも敢えて意識的にリフレーミングに“チャレンジ”する気概が必要なのです。

【具体的に日常に落とし込んで、まずは身近なところから…】

例えば、車で出掛け渋滞に巻き込まれたとしましょう。その時に“ついていない!”と感じてイライラするのか、“ゆっくり考える時間が出来た!”と喜び、医院経営の懸念事項について頭を整理するのか、ということです。

この積み重ねを 1 年間続けるだけでも今まで無為に流れていた膨大な時間がどれほど実のある時間となるでしょうか。

上記のような「出来事」だけでなく、「人間関係」についても同じことが言えます。

例えば、自院に“事あるごとに院長に噛み付いて来る”正直、“好きになれない(苦手な)”スタッフがいたとします。

今までは、単に“うるさい”存在で、“そこまで文句を言うなら辞めればいいのに…”としか感じなかったが、リフレーミングによって、『自分(院長)の言うことをいつも真剣に捉え、医院のことを考えてくれている、だから、色々意見を言ってくるのかも知れない』と考えると、「何か医院のためになる話があるはずだ」と、そのスタッフの話に興味を沸き、耳の痛いことでも今までよりは素直に耳を傾けることが出来るようになります。

すると、今度はそのスタッフが、先生がきっちり話を聞いてくれるものだから、それに安心して素直になり、言葉にとげがなくなり、先生もそれによって嫌悪感がなくなり、結果的に人間関係が改善される…。

「そんな上手くいく訳がない!」と絵空事のように思われるかも知れませんが、意識的にリフレーミングを実践した結果、人間関係が修復されるというのはよくある話なのです(※)。

【上手くいかどうか…、とにかく1年間やってみませんか?】

もちろん、上記の例のように上手くいくことばかりではないかも知れませんが、特に人間関係などは生理的な問題もあり限界があるかも知れません。しかし、リフレーミングがいかに日常を豊かにする作用があるかは今号でご理解頂けたのではないかと思いますので、是非、今年は意識的にチャレンジされてみてはいかがでしょうか？

実は、筆者である私も今年に入ってリフレーミングの実践を始めました。感情を押し殺して無理やり行っている部分も未だありますが…、日々のストレスはかなり減りました(笑)。

(※)今号の補足：『好意の返報性』と『悪意の報復性』

…人は自分を肯定的に評価する他人を好む傾向があり、逆に、自分に批判的な人を嫌う傾向があるという法則。
リフレーミングによって「悪意」から「好意」に転じることが出来れば、人間関係が修復される可能性は高いのです。