

経営 VOL.11

前回ご紹介した『リフレーミング』の続編です！

前回、『今年は、同じ事実なら良い方に解釈して、前向きになるよう“リフレーミング”に意識的にチャレンジされてみてはいかがですか？』というご提案を致しましたが、その後いかがでしょうか？日々実践されて昨年とは違う気持ちで過ごされているでしょうか？

筆者である私も今年に入って実践し、ストレスがかなり減ったものの、感情を押し殺して無理やり行っている部分もある…、と前号にてお話ししましたが、やはり、無理は長続きせず『良い解釈をしよう！』『前向きに考えよう！』と思えば思うほど、何故か自分に嘘をついて取り繕っているような感覚に陥ることが増え、どうもしっくり来ないのです。

もしかすると、私と同じような感覚をお持ちの先生もおられるかも知れませんが…、しかし、色々調べるうちにその原因が分かり、それ以来、本当に無理なく前向きになれています。

今号では、その辺りをお話しさせて頂いて、『今年は前向きに！』というご提案を完結させたいと思います。

【『プラス思考』だけでは何も変わらず。“つらい”だけ…？】

世間一般に、プラス思考が大切であることは知られていますし、書店に行けば、その類の本が非常に多く並んでいます。そして、「プラス思考で頑張ろう！」と大勢の方が考えているという実情があります。にも関わらず、『気が付けばマイナス思考』に陥ってしまうのは何故なのでしょう？

それは…、ズバリ結論を申し上げますと、その思考に“感情(プラス感情)”が伴っていないからだそうです。

私の場合、『リフレーミングを行うことによって、良い方に解釈をしよう！』という気持ちが、『良い方に解釈をしなければいけない！』という形だけのリフレーミングとなり、そこが、自分自身で無理を強いていた部分だったのです。

つまり、『リフレーミングを義務づける思考』となっていた、要は、『プラス思考を自分自身に強制していた』ということです。

例えば、疲れている時に電車の座席が空いていなければ、『立つことは体を鍛えるのに良いから、ありがたい！』とってみるものの、「ホントは？」と聞かれると『実は座りたい』と思っている…、こんな状態で『ありがたい！』と連呼しても、心が『座りたい』と思っている以上、嘘を付くだけ“つらい”のです。

【プラス思考にはプラス感情だけでなく、もうひとつ必要です】

先ほどの例で、仮に、感情も同意し心から『ありがたい！』と思ったとしても、それが長続きするかどうかのポイントとして『プラスイメージ』が更に必要だそうです。

巷にある成功を指南する書籍でも『成功した自分のイメージ(セルフイメージ)を大きく持てば持つほど成功する』と書かれているのをよく目にしますが、正にそのことなのです(単にイメージだけで何もしなければ空想であるという話ですが)。

例えば、この人がメタボリックに悩んでいたとして、『電車で立ち続けることによって、ウエストがどんどん細くなり、今は着れなくなった昔の服が着られるようになってオシャレを楽しんでいる自分の姿』をイメージ出来れば…、恐らく、座りたいという気持ちはどこかに吹き飛び、電車で立つことが楽しくて仕方がない！という状況になり、気が付けばイメージ通りになっている…、つまり、

目の前の事実に対するリフレーミング(プラス思考)

↓
『プラス感情』と『プラスイメージ』によってプラス思考が確立
↓
継続することによって、気が付けば実現している

という段階を経ることで、自分に無理をすることなく(嘘をつくことなく)、前向きに日々過ごせるということなのです。

【プラス思考を決定付ける大きな要因は『動機付け』？】

社会心理学者のマクレガーは、人間は、主体性がなく誰かに強要されないと動けない『X理論の強要型』タイプと、誰かに強要されなくとも自主的に動く『Y理論の自主型』タイプに分別出来るとしています(※)。

そして、前者は、「頑張り」・「やれ」と言われて、とにかく義務で「頑張る」・「やる」だけで、主体的・前向きな気持ちがないので何も生み出さないが、後者は、自ら目標をどんどん設定してチャレンジを続けるとされ、その要因が『動機』、つまり、『行動に駆り立てる何か』だそうです。

今年は、是非「Y理論の自主型タイプ」になり切り、自分を突き動かす「動機」を基に、リフレーミングを駆使して、日々「前向き」に過ごして、素晴らしい1年にしたいものです。

(※)今号の補足：『X理論の強要型』・『Y理論の自主型』

…社会心理学者のマクレガーが提唱したモチベーション理論。人間に対する本質的な見方をX理論・Y理論という2つの異なる理論として対比させたもの。X理論では、人間は本来仕事をするのが嫌いであり、強制や命令がないと働かないとされ、Y理論では、仕事するのは人間の本性であり、自ら設定した目標に対しては、その報酬により積極的に働くと言われています。