



## 「木の葉ブログ」春の読み物（メンタルヘルス強化お役立て情報）

対象者：全社員

新入社員研修、コミュニケーション研修、コーチング研修、メンタルヘルス研修などで活用  
(2013年5月2日投稿)

### 最初に訪れるスランプ(五月病)対応策 新入社員研修 実務編①

五月病(ごがつびょう)の季節到来です。五月病とは、新入社員などが新しい環境に適應できないことに起因する精神的な症状の総称ですが、GW明け頃から発症することが多いため、このように呼ばれます。医学的には、「適應障害」あるいは「うつ病」と診断されます。今回はこの五月病対策です。

Wikipediaによると、五月病対策は、気分轉換をし、ストレスをためないよう心がけるのが良い。ただし、食事やアルコールに頼りすぎることは、摂食障害や急性アルコール中毒など、別の問題を引き起こす可能性があるため、あまり勧められない。中学校や高校など、以前の環境の友人と会うのも良いとあります。

●これとは別に、山本は主体的な対応策を伝授するようにしています。その柱になるのは、偉大な心理学者であり哲学者のウィリアム・ジェームズです。アメリカに今日の繁栄をもたらしたとされるプラグマチズム(実用主義)の創始者は、スランプ回避 or 脱出に役立つ素晴らしい名言を数多く残しています。

#### 「我々は悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しいのだ」

これは、《ジェームズ・ラング説》の象徴的な表現とされるものです。ウィリアム・ジェームズが、《刺激→情動→身体変化》ではなく、《刺激→身体変化→情動》と考えた同時期、デンマークの心理学者カール・ラングも同様の見解を唱えたことから、二人の名前を取って命名されました。では、なぜこのような不思議な現象が起こるのでしょうか。

#### 「情動はその身体表現によって決まるものであり、身体表現そのものなのだ」

だから、「泣くから悲しい」ということになるのですが、この説を証明するこんな実話があります。英国の軍隊で、兵士達の士気が上がらないため、コンサルタントに知恵を求めました。現場を視察した後にもらったアドバイスは、極めて単純なものでしたが、効果は絶大でした。それによって兵士達の表情に生気が蘇り、動きもキビキビとしてきたそうです。

#### アドバイスは、「今よりも3倍大きな声で挨拶を交すこと」ただそれだけ(※)

そんなバカな！ と思いつつも、高いコンサル料を払っているのだから、半信半疑に始めたところ、1週間も経たないうちに、表情も姿勢も変わり、士気も格段に上がりました。併せて、兵士達の信頼関係も強固なものになって行ったそうです。さて、最後はジェームズ先生のきわめつきを二つ。でもこれは、ビジネスマン全員に該当するかもしれません。

「快活さを失った場合、それを取り戻す最善の方法は、いかにも快活そうに振る舞うことだ」

「うんざりした気持ちをいやすには、ウイスキーをいっぱいやって忘れようとするより、仕事に打ち込んで一生懸命になる方がよほど効果的である」

※：『たった一言からはじまる「信頼」の物語』(高野登著/日本実業出版社)



## 「木の葉ブログ」春の読み物(新入社員や部下指導の教育などにご活用ください)

対象者:全社員

コミュニケーション研修、コーチング研修、リーダーシップで活用 (2013年3月30日投稿)

### 挑戦する精神が失われると、あなたは内部崩壊してしまう 新入社員研修 基本編①

4月から、いよいよ新入社員研修が始まります。そこで、今回から山本が新入社員研修で、ぜひ“覚えておいてほしいお話”、悩んだときに“指針としてほしいお話”を紹介(中には眠気覚ましに語るお話もありますが)いたします。さて、その1回目は、『朝日新聞』(2013年3月29日社会面)でもカラー写真入りで紹介された「天敵投入 イワシ身が締まる」からです。

#### 〃活〃を入れるためにイワシの泳ぐ水槽に天敵クロマグロを投入した名古屋港水族館

3万5千匹のマイワシが泳ぐ名古屋港水族館の黒潮水槽に、天敵のクロマグロ11匹が投入されました。群れをつくって身を守る習性のはずが、群れから離れるマイワシが出始めたためでした。満腹状態で放たれたクロマグロはマイワシに襲いかかることはありませんが、それでもマイワシ君たちには緊張が走ったようで、いつもと違う群れ方で、泳ぐスピードも速くなりました。

#### イワシを長生きさせるための、昔の漁師の知恵(※1)

昔の漁師は獲ったイワシをできるだけ新鮮に持ち帰るために、イワシの天敵でもあるヒラメを水槽に入れたといわれています。水槽にイワシだけが入っていると、「イワシはだれて次々に死んでいってしまう」のに、ヒラメを入れられることで、「イワシは、ヒラメにいつ襲われるかわからないという緊張感を保ち、その結果、長い間生きている」のだそうです。

#### すべてのものは内部に挑戦的状況をもっておかなければ個人、組織を問わず衰退する

イギリスの歴史家として名高いA・トインビーは「安定の中で、挑戦する精神が失われると、あなたは内部崩壊してしまう。すべてのものは内部に挑戦的状況をもっておかなければ個人、組織を問わず衰退する」と言っています。このイワシのお話は、そのままあてはまりますね。しかし、緊張感がないと、勝手に群れを離れたり、だれたりするのはイワシだけではありません。

●体罰を奨励するつもりは毛頭ありませんが、ある程度緊張感のある日常を送らせないと、成長が阻害されます。「水につけただけのジャガイモはふやけて腐り始めるが、水の中でザルを強くゆすったり、両手で手荒くかき混ぜたりすると、泥がきれいに落ちる。イモが新しいほど皮に皺がないので泥が落ちやすく、ツルツル、ピカピカになる」と語る人もいます(※2)。

#### 磨き始めるのは、早ければ早い方がよい。新人研修はその第一歩

人の才能や感性も磨かれないと光ことはありません。それどころか前段のお話のように、磨くことを怠っていると、いつの間にか腐ってしまう危険性があります。そして磨き始める時期は、少しでも早い方がよいのです。なぜならば、皺に入り込んだ泥が落ちにくいように、一度しみついた習慣や思考回路を変えるのには大変な努力が必要となるからです。

※1:『クリエイティブ・シンキング』(松林博文著/ダイヤモンド社)

※2:『絆が生まれる瞬間 ホスピタリティの舞台づくり』(高野登著/かんき出版)



## 「木の葉ブログ」春の読み物(新入社員や部下指導の教育などにご活用ください)

対象者:全社員

コミュニケーション研修、コーチング研修、リーダーシップ研修で活用 (2013年3月30日投稿)

### コップ半分の水は「まだ半分」か「もう半分」なのか新入社員研修 基本編④

“コップ半分の水”は、ポジティブ・シンキングとネガティブ・シンキングを比較するとき、よく例に出るたとえです。山本は、この “コップ半分の水” について、新入社員さんには砂漠で迷った旅人の心境で判断してもらうことにしています。そして、ある調査結果をもとに、「まだ半分」とするポジティブ・シンキングのほうが、はるかに生き残りの確率が高いと解説します。

#### 同じ仕事でも、部分を見るか全体を見るかで、その価値は大きく異なる(※1)

あるとき、子供が3人のレンガ職人に出会い、「何をしているの?」と尋ねました。

第1の職人は、「セメントを混ぜているんだよ」と答えました。

第2の職人は、「この壁を作るのを手伝っているんだよ」と答えました。

第3の職人は微笑みながら、こういいました。「大聖堂を建てているんだよ」。

●この譬えは、マーケティングの権威 P・コトラーの『コトラーのマーケティングコンセプト』に出てくる話で、本ブログでも以前取り上げた(2010年8月7日)ことがあります。なお、再度これに触れたのは、同じ本の中に “コップ半分の水” に関する記述があるからです。リーダーに対して語られていますが、新入社員の心構えにも当てはまると思い、そのまま紹介いたします。

#### リーダーはコップ半分の水を見て、半分入っていると考える人間でなければならない

「リーダーは悲観主義者ではなく、楽観主義者でなければならない。コップ半分の水を見て、半分空だと考えるのではなく、半分入っていると考える人間でなければならない。リーダーの真価が問われるのは、苦境に陥ったときだ。荒海こそが偉大な船長を育てるのである。リーダーが常にリスクを背負っているのに対し、指示を実行するだけでいいフォロワーは幸せである。」

●新入社員研修に限らず、研修は理論を学ぶ場ではなく、実践で役立つ知恵を学ぶ場と考える山本は、そうした考えに基づき、どちらにお邪魔してもマーケティングに関する話題を必ず語るようにしています。その際、コトラー先生の本を参考にすることが多いのです。さて、今回のまとめは、ポジティブ・シンキングの方がはるかに長生きできるという、ある調査結果からです。

#### 「まだ40歳」と「もう40歳」の違いは寿命に10年以上の違いがある(※2)

アメリカのある心理学者が、「まだ40歳」と考えるグループと、「もう40歳」と考える千人ずつのグループを追跡調査したことがありました。近年、その最後の人(2千人目)が死去して調査は完了しました。2つのグループの平均寿命(平均死亡年齢)が割り出された結果、10年の差が出ました。もちろん、「まだ40歳」と考えた人たちのほうが長寿をまっとうしました。

※1:『コトラーのマーケティングコンセプト』(F・コトラー著/東洋経済新報社)

※2:『「そ・わ・か」の法則』(小林正観著/サンマーク出版)