

人生を豊かにする!! コミュニケーション編



太陽ハウス株式会社
岩橋 淑 行

小冊子を手にとってくださった皆さまへ

「人生を豊かにする」シリーズのパートⅠでは、
感情指数EQをテーマにしました。
そして今回のパートⅡでは、ずばり――
「コミュニケーション」がテーマです。

実はこの冊子、私自身の反省もたくさん詰まっています。
私は団塊の世代の男性。
人数だけが多いけれど、年を重ね、
気づけば弱者になっていました。
強がってばかりでは、仲間外れになりそうだ…
そんな危機感から書き起こしたものです。

日々、自分の行動を振り返っては
「これは反面教師だなあ」と苦笑いしつつ、
未熟さを逆に武器にして、
優秀な女性陣にそっと忖度しながら、
なんとか嫌われないように努力中です。

高齢者になると、つい自分よがりになって
若手の皆さんに迷惑をかけていることも…
でも「気づいているだけでも少しはマシかな」
と、自分に甘くつぶやく毎日です。

そんな私が「コミュニケーションが大切です」と書いても
説得力は薄いかもしれませんが(笑)、一読いただき、
少しでもクスッと笑っていただけたら嬉しいです。

「人生、にっこりしたもん勝ちですね。」



目次 INDEX

PART1 コミュニケーションの扉を開く ……………	4
1章 私がコミュニケーションを語る理由 ……………	6
PART2 あなたの「現在地」を知る【基本編】 ……………	8
2章 得意な人、苦手な人の決定的ちがい ……………	10
3章 コミュニケーション力を鍛える基本の心得 ……………	12
PART3 身近な人間関係からアップデートする【シーン別実践編】…	16
4章 シーン別・人間関係スキルアップ術 ……………	18
PART4 なぜ男女はすれ違うのか?【特別編】 ……………	30
5章 男と女の「すれ違い」翻訳術 ……………	32
【特別コラム】 - 『男は火星から、女は金星からやってきた』 ……	36
6章 男はバグで、女性はデフォルトである ……………	44
PART5 信頼を築き、成果を出す【職場・社会応用編】 ……………	52
7章 仕事がうまくいく人の「伝え方」「教え方」 ……………	54
8章 高齢化時代のコミュニケーション術 ……………	60
PART6 人生を豊かにする心の持ち方【応用編】 ……………	64
9章 心を軽くする「魔法の言葉」 ……………	66
10章 熟年のための「孤独」撃退術と「生きる証」 ……………	68
おわりに ……………	74

PART 1

コミュニケーションの
扉を開く



1章 私がコミュニケーションを語る理由

豊かな人間関係を築いて、人生をアップデートしよう

人と人とのつながりこそが、人生に深い充実感をもたらします。男女関係、夫婦や家族、友人、職場の仲間、上司と部下、取引先——日々の暮らしの中には、数え切れないほどの「ふれあいの瞬間」が存在します。

そこで鍵となるのが、EQ(心の知能指数)=コミュニケーション力です。人と関わるすべての場面で求められるこの力を高めることは、豊かな人間関係を築き、よりよい人生を切り拓くための土台となります。

EQ(心の知能指数)=コミュニケーション力は、才能ではなく「鍛えられる力」。

重要なのは、日々の実践と意識的な努力。自ら積極的に会話の場に飛び込み、相手の話にしっかりと耳を傾け、自分の思いを的確に伝える——こうした行動の積み重ねが、確かな力を育てます。



スキルや知見を体系的に深めることも有効です。
・・・良書に触れる、美術館に行く、セミナーに参加するなど



コミュニケーション力を磨くことは、自分自身の人生をアップデートすることです。変化の激しい今の時代こそ、EQ力を武器に、人との関係性をよりしなやかに、より強く築いていきましょう。

この小冊子では、職場でもプライベートでも役立つ「人と気持ちよくつながるためのヒント」をまとめました。文章はなるべく分かりやすく、気軽に読めるように工夫しています。何か一つでも「なるほど」と思ってもらえたら嬉しいです。

EQとは？

EQ
(心の知能指数) = 感情を認識し、理解し、利用し、管理する能力

EQとは、Emotional Intelligence Quotientの略で、「心の知能指数」を指します。これは、感情を認識し、理解し、利用し、管理する能力のことです。本書では、EQがコミュニケーション力と密接に関わっていると述べています。

感情の認識と理解

：自分自身の感情や他者の感情を正確に把握する能力。

感情の利用

：感情を思考や行動に役立てる能力。

感情の管理

：感情を適切に調整し、人間関係を円滑にする能力。

本書では、EQは才能ではなく「鍛えられる力」であり、日々の実践と意識的な努力によって高められると強調しています。積極的に会話の場に飛び込み、相手の話に耳を傾け、自分の思いを的確に伝える行動の積み重ねが、EQを育むうえで重要です。

PART 2

あなたの「現在地」を知る 【基本編】



2章 得意な人、苦手な人の決定的ちがい

コミュニケーションが得意な人と、苦手な人

1 得意とする人



- ・物知りで会話のネタや話題をストックしている
- ・質問力が高く、相手の意見を引き出すのが上手
- ・聞き上手で相手の話を最後まで聞ける
- ・自分の意見をはっきりと相手に伝えられる
- ・お互いの共通点を見つけることができる
- ・向上心、学ぶ姿勢がある
- ・冗談が上手
- ・愛嬌があり、人懐っこい

2 苦手とする人



- ・自分と意見が合わない人を拒絶しやすい
- ・協調性が無く、人の立場に立って物事を考えることが苦手
- ・自分の意見が絶対で人の話を聞かない事が多い
- ・自分の話ばかりする一方で、人には自分の話を聞くように要求しがち
- ・空気を読めないことがよくある
- ・自分の価値観を押し付けることがよくある

なぜコミュニケーション力が低下する？

- ✔ インターネットやスマートフォンの普及
→ 直接顔を合わせて話す機会が減ったこと
- ✔ SNS、コミュニケーションツールの発達
→ テキスト中心の短文でのやり取りが増えた
- ✔ 社会の高齢化
→ 高齢者のコミュニケーションが一方通行になりがちであること

■コミュニケーション力を高めるための日常行動とは？

日頃から挨拶
をする

話題を見つける
(ニュースや
時事ネタなど)

人に関心を持つ



表情を
豊かにする

スマートフォンの
利用時間を見直す

コミュニケーション
の楽しさを知る

3章 コミュニケーション力を鍛える基本の心得

コミュニケーション力を鍛える具体的な方法

1 積極的傾聴法を意識する

- ・相手の話を遮らず、うなずきや相づちを交えてしっかり聞く
- ・相手の言葉の裏にある気持ちや意図を汲み取るよう努める
- ・「それはどういう意味ですか？」など、理解を深める質問を投げかける

2 自己開示を恐れない

- ・忖度し、相手の期待している解答を探さないで、自分の考えを素直に伝える練習をする
- ・完璧である必要はなく、等身大の自分を表現しようとする姿勢が信頼感につながる

例 「私はこう思う」「ちょっと不安です」など

3 相手の立場に立って考える(共感力を育てる)

- ・相手がどう感じているか、何が言いたいのかを想像するクセをつける
- ・「自分が同じ立場だったらどう感じるか？」と自問してみる

4 表情・声・身振り手振りを意識する

- ・言葉だけでなく、非言語コミュニケーションも重要
- ・明るい表情、相手に届きやすいトーン、オープンな姿勢を心がける

5 フィードバックの受け取り・伝え方を学ぶ

- ・批判的でなく、建設的に意見を伝える

例 「そのことも大切ですが、このような事をしてもらえるととっても助かります」など

- ・自分がフィードバックを受けるときは、防衛的にならず、成長の材料と捉える

6 本・セミナー・ロールプレイで学ぶ

- ・おすすめの書籍：『EQ こころの知能指数』（ダニエル・ゴールマン）、『人は話し方が9割』（永松茂久）など
- ・実践を重視したセミナーやワークショップにも参加して、場数を踏む

7 日常に「ちょっとした声かけ」を増やす

- ・日常の小さな会話が信頼関係を築く第一歩になる

例 「お疲れさまです」「助かりました」「最近どうですか？」など



こうした積み重ねによって、自然とEQ(心の知能指数)も高まり、人間関係がより円滑で充実したものになります。

■ 体験して身につける

知識だけでなく、実際に体験して身につけることも重要です。日々の対話の中で実践できる、簡単な練習方法をいくつか紹介します。

アクティブリスニング	相手の話を聞いて、内容を言い換えて返す練習
ロールプレイ	苦手な状況(例:頼み事、意見の対立、クレーム対応)を想定し、役割を決めて練習する
Yes, and……	相手の意見を否定せず、受け止めて次につなげる練習
「本音」トレーニング	感じたことをそのまま言葉にする「本音」の練習

これらは、あらゆる人間関係の信頼づくりにも役立ちます。

コミュニケーションは、技術であり、心のあり方でもあります。完璧な人はいません。でも、「相手を理解しよう」という姿勢があれば、たいいていうまういきます。

「やってみようかな」と思うことが一つでもあったら、ぜひ試してみてください。あなたの一歩が、きっと誰かを笑顔にしましょう。



SUMMARY

第2部では、コミュニケーションが「得意な人」と「苦手な人」の違い、そして力を高めるための基本行動を学びました。大切なのは、すべてを一度に完璧にやろうとするのではなく、小さな一歩を日常に取り入れることです。

◎明日からできる3つのアクション◎

① まずは挨拶から

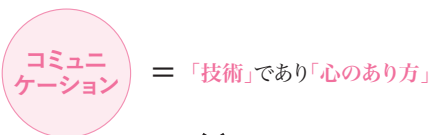
「おはよう」「ありがとう」を意識して伝える。

② 相手の話を最後まで聞く

うなずきや「なるほど」で受け止める。

③ ひとこと声をかける

「最近どう?」「助かりました」で関係が深まる。



完璧さよりも「理解しよう」という気持ちで、信頼と安心を育てる。

あなたの小さな実践が、周りの人の笑顔を生み出します。次の第3部では、さらに実践的なステップへ進んでいきましょう。

PART 3

身近な人間関係から アップデートする 【シーン別実践編】



4章 シーン別・人間関係スキルアップ術

「人間関係スキル」を高めるトレーニングを習慣化してみよう！



ポイント

記録する

手帳やスマホメモに
実施内容を簡単に
記録する

1日1つでOK

全部やろうとせず
「今日はこれだけ」
と決めて実行



週1回ふり返り

気づきや変化を見直す
ことで成長実感が
得られる

■ 家庭(配偶者・親・子ども)での関係性を見直してみよう

1【ありがとう3回ルール】

どんな小さなことでも「ありがとう」を3回言う練習

朝ごはん用意して
くれてありがとう。

今日も一緒にいて
くれてありがとう。



いつも掃除してくれて
ありがとう。

効果 家庭内の“当たり前”が“ありがたい”に変わる

2【10分だけの傾聴タイム】

子どもや配偶者の話をスマホを見ずに10分聞く



質問はOK



アドバイス禁止

効果 家族との信頼関係が深まる
安心できる時間が生まれる

3【相手視点リフレーミング】

イラッとしたことを「相手の立場」から考え直す練習



なんでまた靴を
脱ぎっぱなしにするの？



仕事で疲れて帰ってきたのだろうな。
まずは労ってから注意しよう。

効果 感情に振り回されず、穏やかな対応ができる

❗ 家庭内「気遣いチェックリスト」を使ってみよう!

毎週末にふり返る習慣がおすすめです(印刷して冷蔵庫などに貼ると◎)

実践のポイント

- ✔ 毎週日曜の夜に、家族と一緒に振り返る時間を持つ
- ✔ 小学生以上の子どもと一緒に「親子版チェックリスト」として使う
- ✔ 育児や介護で忙しい方は、「1日1項目だけ」でもOK

会話・傾聴はどうか?

チェック項目	実践	備考／気づき
家族の話を、スマホを見ずに10分以上聞いた	<input type="checkbox"/>	例：子どもの学校の話をやっくり聞けた
相手の話を途中でさえぎらず最後まで聞いた	<input type="checkbox"/>	例：妻の愚痴を聞き通せた
相手の表情や気分の変化に気づいた	<input type="checkbox"/>	例：気分が良さそうだったので嬉しいことがあったのか尋ねた



感謝・声かけはどうか?

チェック項目	実践	備考／気づき
「ありがとう」を1日3回以上伝えた	<input type="checkbox"/>	例：食事・洗濯・送り迎えなど
家族の行動をポジティブに褒めた	<input type="checkbox"/>	例：料理おいしかった!助かったよ
小さな“手伝い”を自主的に申し出た	<input type="checkbox"/>	例：食器洗いを自ら行った

思いやり・配慮はどうか?

チェック項目	実践	備考／気づき
相手の立場になって考えてみた	<input type="checkbox"/>	例：今日は夫も疲れてるかもと思った
感情的になりそうなときに一呼吸おいた	<input type="checkbox"/>	例：注意の前にまず“ありがとう”を伝えた
家族を笑わせる・和ませる言動をした	<input type="checkbox"/>	例：面白い話をして場を和ませた

自分はどうか?(セルフチェック)

チェック項目	実践	備考／気づき
忙しさや疲れを理由に、家族をおろそかにしなかったか?	<input type="checkbox"/>	例：スマホに夢中で子どもを蔑ろにしてしまった
自分の言葉や態度で誰かを傷つけていないか?	<input type="checkbox"/>	例：声のトーンが強かったと反省
今日の気遣いで自分の気分がよかった瞬間があったか?	<input type="checkbox"/>	例：ありがとうを言ったら笑顔になった

*週間スコア(お楽しみ記録)

実践できたチェック数	今週の気遣い度
0～4個	★☆☆(まずは気づけたことが第一歩)
5～9個	★★☆(よく頑張りました)
10個以上	★★★(家族がきっと感謝しています)

■男女間(パートナーシップ、友人関係含む)の関係性を見直してみよう

実践のポイント

- ✓ **お互いの「違い」を理解する**
男女間には、思考様式や感情表現に根本的な違いがあることを認識する。
- ✓ **相手の言葉の「裏」を読み解く**
表面的な言葉だけでなく、その背景にある感情や意図を汲み取るよう努める。
- ✓ **直接的なコミュニケーションを心がける**
曖昧な表現を避け、不満や希望は具体的に伝える。

1【共感カトレーニング】

相手の話を遮らずに最後まで聞く



相手

今日すごく疲れた…。



あなた

そっか、今日はかなり大変だったんだね。
よく頑張ったね。

効果 理解されている実感を相手に与える/信頼関係構築

2【観察力トレーニング】

相手の表情・服装・雰囲気を意識して変化を察知する練習

例 朝会ったときに、昨日と違う部分を1つ見つける



髪、少し切った？似合ってるね。

効果 相手の小さな変化に気づける想像力が養われる



■職場(上司部下・同僚・お客様)での関係性を見直してみよう

実践のポイント

- ✓ 相手に気づかれないようにさりげなく行う
露骨な真似は逆効果になるため、自然な範囲で、タイミングをずらして行うことが大切です。
- ✓ 過度な真似は避ける
相手のすべての動作を真似るのではなく、一部を真似る程度に留めることが重要です。
- ✓ 状況に応じて使い分ける
ペーシングとミラーリングを状況に応じて使い分けることで、より効果的にコミュニケーションを図ることができるでしょう。

1【ペーシングとミラーリング】

相手の話し方(スピード・声のトーン・表情)に合わせて会話



落ち着いた相手

……> ゆっくり対応



明るい相手

……> 明るく対応

効果 無意識に「この人、なんか話しやすい」と感じさせる

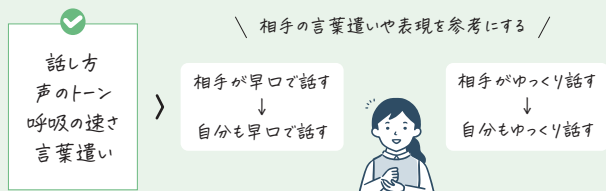
>>> TIPS



TIPS : 良好なコミュニケーションのためのテクニック

1 ペーシング (Pacing)

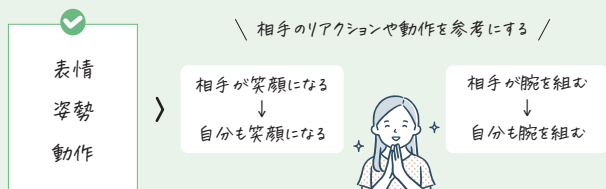
相手との「一体感」を高めるためのテクニックであり、相手の以下の要素に意識を合わせることが大切です。



相手に安心感を与え、より自然な会話を促すことができる。
相手とのコミュニケーションを円滑にする。

2 ミラーリング (Mirroring)

相手に「親近感」や「共感」を与えるためのテクニックで、相手の以下の要素を鏡のように真似ることがポイントです。



相手に「自分と波長が合う」と感じさせ、警戒心を解くことができる。



ポイントとしては、さりげなく行うことが大切。
あまり露骨に真似ると、不自然さや不快感を与える可能性がある。

ペーシングとミラーリングの使い分け

どちらも良好な関係を築く有効な手段ですが、目的に応じた使い分けが重要となってきます。



✓
ペーシング
(Pacing)

> 相手の「ペース」や「リズム」に合わせることで、
全体的なコミュニケーションの質を高める時。

✓
ミラーリング
(Mirroring)

> 相手の「具体的な行動」や「表情」を真似ることで、より直接的に親近感を与えたい時。



ペーシングとミラーリングを意識することで、より円滑なコミュニケーションを築き、良好な人間関係を構築することができるでしょう。

2【1日1フィードバックチャレンジ】

毎日1人に「良かった点」を具体的に伝える習慣



今日の提案、資料が簡潔で
分かりやすかったです。

効果 承認力・ポジティブな影響力が育つ
チームの雰囲気改善

3【“沈黙の3秒”トレーニング】

相手が話し終わったあと、3秒間沈黙してから返答する

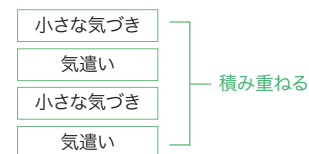


自分の意見を言う前に、
相手の意図を汲み取ってから話してみる。

効果 思慮深さが伝わり、信頼を得やすくなる

SUMMARY

第3部では「家庭」「パートナー」「職場」といった身近な人間関係の中で、実践できるスキルアップ術を学びました。
重要なのは、一度にすべてをやろうとせず、小さな習慣として続けることです。

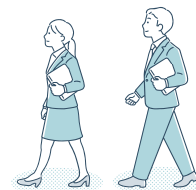


人間関係は深まる

完璧でなくても、あなたの「一言」「一動作」が、
相手の心を温かくするきっかけになります。

明日、最初の一步を試してみてください。

その一步が、あなた自身の人間関係を確実にアップデートしていきます。



PART 4

なぜ男女はすれ違うのか？ 【特別編】



5章 男と女の「すれ違い」翻訳術

コミュニケーションのズレを解消するには

特に職場や家庭において、男女間のコミュニケーションがズレることはよくあります。例えば、女性が感情を表現する際に誇張を用いることがあります。男性がそれを文字通り受け取ることで、誤解が生じることがあります。

このズレを防ぐには・・・

相手の言葉の背後にある感情やニーズを「翻訳」するスキルが必要です。

男性



女性の感情の裏にある
本質的な要望を理解

女性



男性の自主性を
尊重する姿勢を持つ



信頼関係を深める鍵となる



シンプルな表現の中に深い洞察があり、男女の
価値観や行動の違いを理解する助けとなります。

1 男女間の典型的なすれ違い

女性と男性の捉え方の違い

女性にとって会話は「心のやりとり」
であり、感情を共有する場です。

男性にとって会話は「情報のやりとり」
に重きを置きます。

〈……………〉

男性は冷たいなあ…
悩みを聞いてほしいだけなのに…
言わなくても分かってほしいなあ…

女性は何を考えているのかイマイチ…
解決策を提示しようとするのに…
何も言われないなら問題ないだろう



2 コミュニケーションの改善

互いの気持ちを言葉にして伝えることが重要です。不満や希望は曖昧にせず、相手に直接伝えましょう。

スキンシップを取り入れる

肌の触れ合いや体温を感じることで、
心理的な距離を縮め、信頼を深める
効果があります。

第三者の助けを借りる

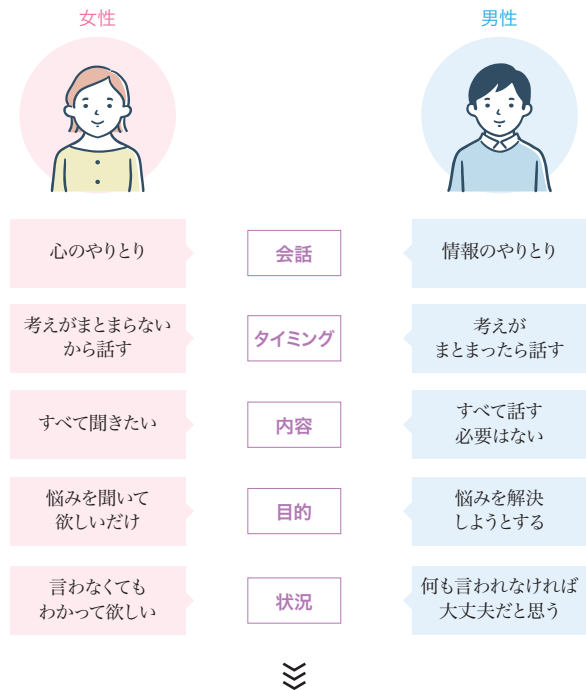
すれ違いが続く場合は、信頼できる
友人や専門家の意見を聞くことも
一つの手段です。

多様性を受け入れる心を持つ

男女の違いを学ぶことは、多様性を受け入れるための一歩に過ぎません。
職場や家庭、地域社会には、性別だけでなく、年齢、文化、価値観の違いも
存在します。

これらを理解し、尊重することが、すべての人が快適に暮らせる環境を
作る鍵です。

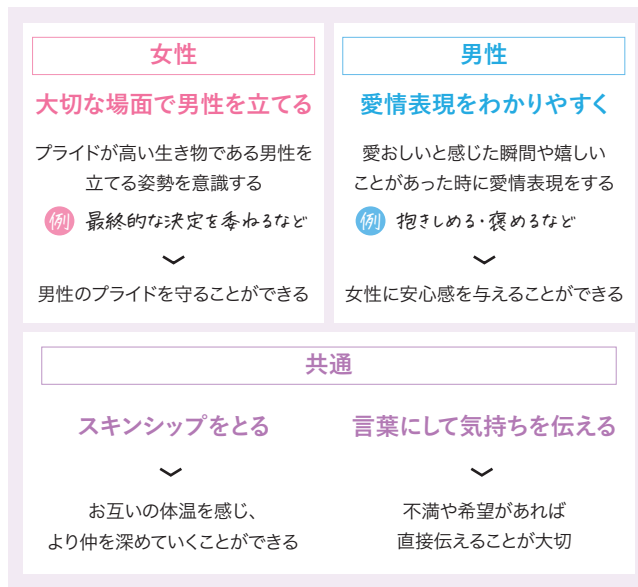
まとめと・・・



だからいつまでも男女はすれ違う

男女それぞれ「その通りかもしれない」と、うなずいてしまいそうな言葉たちです。相手に対し「分かってもらえない」と嘆くのは、自分の心もすり減ってしまうもの。違いを理解し、楽しむ余裕を持つことが必要ですね！
すれ違いは別れの原因にもなり得るため、男女がお互いの性の違いを理解しておくことが大切です。

■すれ違いを防ぐための具体策とは？



また、すれ違いが発生した場合は、**できるだけ早めに**仲直りすることが大切です。

参考：田口久人氏の『そのままでいい』

『男は火星から、女は金星からやってきた』

著者紹介 ジョン・グレイ

アメリカの著名な心理学者で、自己啓発と人間関係論の分野で活躍。CBS、NBCなどのテレビ・ラジオ番組や新聞、雑誌でホームカウンセラーとして厚い信頼を得ている。『ベストフレンド ベストカップル』『愛が深まる本』（三笠書房）など、多くの著書がある。



男女は根本的に異なる人種

「そもそも、男は火星人で、女は金星人だった」。遠い昔のある日、火星人たちは望遠鏡をのぞいているうちに金星人を発見した。彼らは、初めて見る“異星人”の魅力にひと目でとりつかれ、ただちに金星へと飛んだ。金星人たちは、彼らを大歓迎してくれた。かつてないほど激しく胸がときめき、そして恋が生まれ、仲むつまじい生活が始まった。

やがて、彼らは地球に移住することを決めた。この新しい天体での生活も、はじめの頃は快適で素晴らしいものだった。ところが、ある朝、彼らは目覚めると同時に“記憶喪失”に陥った。お互いが異なる天体から来た存在であり、それゆえに根本的な違いがあることを、すっかり忘れてしまったのです。

その日から、男と女の闘いが始まった。お互いが根本的に異なった人種であることを心得ておかないと、男と女はうまくやっていけない。だが、お互いの違いを心得て、尊重し合えるようになればトラブルはたちまち減っていく ——。



女性に「愛され、大切にされている」実感がほしい

多くの男性は、女性が誰かに愛情を注がれ、支えられているという実感を持つことの大切さに気づいていない。彼女たちは、その要求が満たされると信じられた時、幸福な気分になれるのだ。

精神的に落ち込んだ時、あるいは人生に疲れて絶望感に陥った時、女性が必要とするのは、親しい人間とのスキンシップ。自分が決して孤独な存在ではないと確信する必要があるのだ。そして、相手からの同情、理解、なぐさめを強く求める。それが満たされると立ち直っていけるのだ。だが、男性はその心理に気づかない。むしろ相手のことを思うがゆえに、そっと1人にしておいてあげるべきだと考える。あるいは問題を解決してあげればいいと考え、性急に解決策を示し、彼女をさらに落ち込ませたり、怒らせたりするのだ。

男性には、ただ親身になって話を聞いて、理解と同情を示してくれることだけを望んでいる女性の心情が、本能的に理解できないのである。

“自主独立”こそ男の誇り

そもそも男というものは、体力や知力、仕事の効率や物事の達成に価値を置く種族である。彼らは、絶えず自分の能力を実証しようと生活し、能力と技術の研鑽に明け暮れる。そして、目的の達成と成功によって初めて、人生の充実感を味わうことができるのだ。

男にとっては、目標を達成するということが最も大切なのである。なぜなら、それが彼の能力を証明する最も有効な方法であり、そうすることによって自信と誇りが持てるようになるからだ。そのためには、あくまでも自分1人の力でなし遂げなければならない。他人の助けを借りて目的を達成できても、それは無意味なのだ。自主独立こそが、彼らの能力のシンボルなのである。

“女のひと言”は地雷になりやすい

この特性を理解すれば、なぜ男が、自分がやっていることに女が口をはさんだり、訂正したりすることに対して激しく抵抗するかが、女性にも納得できるのではないかな。

男に対して、頼まれもしないのに勝手に忠告をするのは、相手が何をしたいのかかわらず、自分1人の力では何もできないと見なしていることになる。男というものは、そういう接し方には神経過敏になり、気分を害するのである。自分の問題は自分の力で片づけていこうとするために、男はよほどの場合でない限り、その問題に関することを人前で口にしない。もし彼が誰かの助けを求めているとすれば、それは目標達成に不可欠な知恵を得たいと思っている時だ。そういう場合、彼は自分が尊敬できる相手を探し、そこで初めて自分の問題を打ち明ける。

つまり、男が問題に関して話をするということは、アドバイスを求めているということだ。



男は新聞やスポーツ観戦で“モード変換”する

男女間の違いで最も大きいのは、ストレスの対処法である。男性はストレスがたまると自分の心の穴の中に引きこもり、問題を解決することに全神経を集中する。そのため、他のことは一時的にすべて忘れ去ってしまう。他人に対してはよそよそしい態度となり、話の受け応えも上の空になる。このような時には、彼は女性に対して普段と変わらぬ気づかいをする余裕はない。完全に1つのことに心を奪われ、自分自身を失っているのだ。

もし、解決法を発見することができれば、またいつものような関係を結ぶことができる。だが、満足すべき解答が得られないと、いつまでも穴の中にこもり続けることになる。そして、しばし、そのことを忘れるために新聞を読んだり、テレビを見たり、野球の試合を観戦したりする。

このような気晴らし作戦は、次第に問題を忘れ、頭と心を解放する手助けをしてくれる。その結果、次の日になると、彼は新鮮な気持ちで再び問題と取り組むことができるようになるのだ。



気をつかう余裕のない男たち

一般的に女性は、男がストレスとどう闘っているかを知らない。その方法について理解することもできない。女性は彼らに自分たちと同じように心をオープンにし、自分の悩み事をすべて打ち明けてくれることを望む。

従って彼が自分の穴の中にもとると、その心を閉ざしたふるまいにいらだち、憤るのである。彼が自分の存在を無視してテレビのニュースを見たり、1人で外出したりする姿を見て、彼女はひどく心を傷つけられる。

一方、男性の側も自分が穴の中に閉じこもることが、いかに相手との間に距離を置いてしまうかに気づいていない。男が穴に閉じこもってしまった時の女性に及ぼす影響の大きさを心得ていれば、女性の疎外感や淋しさを理解でき、それなりの思いやりある対応を示せるはずなのだ。

しかし、そんな知識のない男性は自らを守ろうとし、激しく言い争ったりするのである。

たまったストレスを吐き出す女の“非常口”

女性はストレスがたまると、自分の感情について話したくなる。そして、ひとたびしゃべり出すと問題の重要性に関係なく、ただアトランダムに様々なことについて自分の感情をぶちまける。

彼女は別に、すぐ問題の解決策を手に入れたわけではない。むしろ、自分の感情を表現することで相手に理解してもらい、自分なりに救われた気持ちを得ることの方が先決だ。自分が悩まされている問題を聞いてくれる相手に感情をぶつけることで、女性の心の重荷は次第に軽くなっていく。つまり、“グチを言う”ことによって、救われた気持ちになれるのである。

精神の安らぎを得るために、女性は過去、現在、将来のあらゆる心配事を言葉にして吐き出す。たとえ、どうにもならないとわかっているテーマでも、口に出さなければ気がすまない。

そして、パートナーに自分の話に耳を傾けてもらえた、理解してもらえた実感できた時に、女性のストレスは一気に解消していくのだ。



男は女のひと言を“誤訳”している

男と女はまったく同じ言葉を口にしていても、それが意味しているところが同じとは限らない。例えば、女性が「あなたは私の話を少しも聞いてくれない」と言った時、彼女は「少しも」という言葉を文字通りに解釈してほしいと望んでいるわけではない。「少しも」とか「絶対に」という言葉を使うのは、彼女がその時点で感じているフラストレーションの度合いを表現しているのだ。また、自分の感情を目いっぱい表現するために、女性は誇張たっぷりの言い方をする。

一方、男性は、その言葉を聞いた通りに解釈してしまう。だから、彼女の本当に訴えたかった言葉を理解できず、その期待に沿うことができない。例えば、「どこか行きましょうよ。私たち、最近ちつとも外出していいじゃない。」という女性のひと言をストレートに解釈して、こう返す。「嘘を言うなよ。先週出かけたばかりじゃないか。」



愛を育てる人はみんな“翻訳上手”

女性は、精神的なぐらつきを感じると、その話の中で暗に聞き手に対して救いの手を求める。だが、決して直接的な言葉で助けを求めたりしない。もし、男性が女性のグチから相手の気持ちを理解し、適切に対応してあげれば、彼女は本心から自分の話を聞いてもらえたと感じ、愛されている確信を得るのである。

例えば、先述の「どこか行きましょうよ。私たち、最近ちつとも外出していいじゃない。」という女性の言葉を訳すと次のようになる。

「2人で外出して一緒に何かしたいわ。私たちはいつも一緒にそういう楽しい時を過ごしてきたじゃない。そういう時の私は本当に幸せなのよ。」

しかし、男性は普通、次のように解釈する。
「あなたは、私に対する義務を果たしていないわ。本当にかっかりよ。」



“大きな贈り物”と“小さな気づかい”は同等

得てして男性は、相手の女性のために何か大きなことをしてあげれば点数を稼げると思い込んでしまう。高価なジュエリーをプレゼントしたり、海外旅行へ連れて行ったりしないと、女は満足しないものだと思っている。

しかし、女性は、男性の採点をする時に、贈り物の大小にかかわらず、1つのことは「1点」として評価するのだ。1つ1つのプレゼントやちょっとした心づかいが、同じ価値を持っている。

男性は、小さなことをしてあげれば1点、大きなことをしてあげれば30点と勝手に計算する。彼は、女性がまったく違った採点基準を持っていることを知らないために、自分のエネルギーを大きな“プレゼント”に集中させる。

この愛情表現に関する基本的な違いを理解し合えないと、男女は永遠にフラストレーションと失望感にさいなまれることになってしまう。



女性に愛を深く実感させるアプローチ

どんな男性でも、女性とつきあい始めた頃には、小さな気配りを忘れてなかったはずだ。しかし、相手の心が自分に傾いたことを確信すると安心してしまふ。そして、“一点豪華主義”の愛情表現だけで安心し、女性が本当に望んでいる「小さな幸せ」を積み重ねることを怠ってしまうのだ。

彼女たちは、相手から愛されていることを絶えず実感してられるよう、様々な形でアプローチしてもらいたいと望んでいる。それがどんなに高価なものであっても、月に一度か二度程度の愛情表現では、彼女の心は決して満ち足りはしない。このことが、男性にはどうにも理解しにくい。

こんなふうに考えれば、わかるだろう。車にガソリンタンクがあるのと同じように、女性は体内に“愛情タンク”を備えているのだ。車を走らせるためには、いつもガソリンを補給し続けなければならないように、彼女の愛情タンクも“ガス欠”にならないように、常に愛情を注ぎ込み続けていく必要がある。

小さな愛情表現を常に心がけ、確実に点数を1点ずつ加えていくことが、愛情タンクを絶えず“満タン”状態に保つ秘訣だ。

そのためには、例えば、次のようなアプローチが有効である。

- ✔ 夜、仕事から帰宅したら何よりもまず彼女を抱き、「ただいま」の挨拶をする。
- ✔ 彼女のその日のスケジュールをある程度は頭に入れておき、具体的にその日の出来事を聞く。（「病院はどうだった？」など）
- ✔ 彼女の外見、ファッションなどを絶えず褒める。
- ✔ 何かしてもらったら必ず「ありがとう」と言う。

“愛情のガス欠”にならないために

男にとっては取るに足らないようなごく些細なことでも、それを女性にしてあげることは、魔法のような効果をもたらしてくれる。彼女の愛情タンクが満タンになれば、「私だけがつまらない雑用に追われて損をする」などと考えなくなるはずだ。彼女からすれば、これで初めてお互いの得点が同じになって平等な関係になったと思えるようになるのである。そうすると、女性は自分が愛されていることを実感できるようになる。その見返りとして、男性に対する信頼感や愛情を増していくのである。

女性に小さな思いやりをかけることは、男性にとっても精神衛生上、非常に効果的である。愛する女性に満足感を与えているという自信が男性を力づけ、自分の存在価値を高めさせる。ちょっとした男性の心配りが、男女2人に満ち足りた愛情生活をもたらしてくれるのである。

6章 男はバグで、女性デフォルトである

第5章では男女のコミュニケーションにおけるすれ違いを見てきました。この章では、その違いを少し違ったユーモラスな視点から、「生物学的なOSの違い」として捉え直してみましょう。

	バグ	デフォルト
意味	プログラムの欠陥、誤り	初期値 標準設定
状態	不具合、エラーを引き起こす状態	特に指定しない場合に 適用される状態
原因	プログラムの誤り 設計上の欠陥など	ユーザーの操作や設定の未指定
影響	意図しない動作 システムの誤作動	システムの初期状態 標準設定

■バグは「問題」、デフォルトは「初期設定」

生物学的に見ると、オスの存在価値は驚くほどシンプルです。……そう、「多様性の維持」。つまり、遺伝子の世界ではオスは飾りみたいなものです。実は、すべての生き物の基本形はメス。人間の胎児も例外ではありません。

- ・XX染色体の子：
胎内で男性ホルモンのシャワーをバランス良く浴びる→女の子仕様に育つ
 - ・XY染色体の子：
男性ホルモンが暴走→ちょっと男前な仕様に変更される
- オス = 女性という安定したOSから派生したβ版



不具合が多いのも当然で、男性が女性より短命なもの「バグ持ちあるある」と言えるでしょう。

■総合力では女性が優位

「男女どちらが優れているか」なんて議論はよくありますが、総合力では女性の圧勝です。



オールラウンダー

人生を平均点+で安定してクリア
したいなら女性に生まれる方が得



一点突破型

一つのスキルにオールイン
したいなら男性がロマン

でも人間社会は不思議なことに男性優位。それはもう、男性が必死に「俺たちも必要なんだ!」とアピールした結果、歴史の中で自分に有利なルールを作り上げたから。



言い換えると…

人類史とは、男性が自己肯定感を守るための物語と言えるでしょう。

ところが、本気を出せば女性が優位なのは変わりません。

なぜ? 男性には**三大リモコン**が標準装備されているから。



正直、操作は超簡単。説明書もいりません。それでも女性が社会をひっくり返さないのはなぜでしょうか。答えは簡単。たぶん、**女性は寛容だから**。もしくは——「ちょっとバグった男たちが、今日も元気に動いているのを見るのが面白いし、可愛いから」かもしれません。

■男はバグのまま進化する

「オスは生物学的にはバグである」

では、そのバグはいつ直るのか。答えはシンプルです。直りません。
人類の歴史を振り返ると、男性はバグのまま試行錯誤を重ねてきました。

例

古代: **カネヲ正義**。マンモスを追いかけて、たまたま崖から落ちる。
中世: **名誉**を追求め、甲冑を着て走り回り、熱中症で倒れる。
現代: **自己実現**を追求め、深夜にゲームの課金がチャで散財する。

…進化しているようで、根っこの構造はほぼ変わっていません。

一方、女性は安定版。バグを抱えた男性を「まあまあ」と見守りながら、生活のバージョンアップを着々と進めてきました。
冷蔵庫や洗濯機が家に来るとき、真っ先に恩恵を受けたのは女性です。男性はというと、「これで冷たいビールが飲める！」くらいの理解度で満足しています。

では、男性はどうすればアップデートされるのか。

→ 便利な道具: **三大リモコン(食欲・睡眠欲・性欲)を活用すること**



これらを適度に刺激し、満たしてあげると、
男性は最新OS並みに機嫌よく動作します。

逆に、このリモコンの電池が切れるとどうなるか。

→ 急にエラーを吐き出し始め、リカバリーには膨大な時間がかかる

II

「不機嫌な中年男性モード」はこの現象です。

結論 男はバグのまま進化する

——けれども、うまく操作すれば愛嬌のある最新型に変わります。女性が世界を平和にしている理由は、このバグを上手に活かす天才だからかもしれません。

■男のバグを活かす女たちの秘密のOS

男性は生まれながらのバグである——もう覆しようのない事実が確定しました。しかし、この世の女性は嘆きません。なぜなら、彼女たちは最初から知っているのです。「バグは放置しても直らない。ならば、活かして使うのが一番早い」と。女性たちのOSは、生まれたときから「男管理機能」を標準搭載しています。これにより、男性は次のように最適化されます。

ほめると
動く機能



「頼りになる〜!」と一言かけるだけで、男性は大きな冷蔵庫も軽々と運ぶ。
彼の脳内では経験値が一気にMAXです。

放置モード



不機嫌そうな男性を見つけたとき、女性は本能的に学習しています。「触ると危険、しばらく放置」。数時間後には自動で復旧することを知っています。

ニンジン誘導
プログラム



「この荷物を運んでくれたら冷えたビールがあるよ」男性は条件反射で動く。これは最古にして最強のアルゴリズムです。

さらに上級者になると、女性は男を社会的に活かす拡張機能まで使いこなします。

女性のアクション

男性のアクション

夫に大工仕事を頼む



汗だくになりながら
「俺、役に立ってる感」を満喫

子供の前で父親を褒める



一気に家庭内サーバーの性能を爆上げ

家庭という小さな社会は円滑に回り続ける

男性にひとつアドバイス

もしあなたが「なぜ自分は女性に勝てないんだろう…」と思うなら、それはすでに彼女たちのOSの上で動かされているからです。

続いて、女性OSに踊らされながらも、なぜか人類を進化させてしまった男たちの奇跡に迫ります。

■人類史は男のバグが作った

人類の歴史を振り返ると、妙なことに気づきます。「大きな進化や事件の影には、必ず男のバグがある」のです。

1 狩猟採集時代：無駄に危険を求めるバグ



獲物を追うより、自分の命を追い詰めることに夢中

「またイノシシに追われてるわ、あの人たち……」
と冷静に木の実を集める



結果 男は怪我だらけ、女は夕飯を確保。でも、この無駄なスリル欲求バグが狩猟文化を発展させ、人類は肉を食べて脳を進化させた。

2 農耕革命：やたらにモノを積み上げるバグ



「この種、土に埋めたらまた生えるんじゃぬ？」
(女性はすでに知っている…)

→ 新発見のようにドヤ顔で畑を作り始め、やたらに倉庫を建て、
武器を作り、隣村とケンカ

結果 人類は農耕社会に突入し、文明が進化。でもその裏で、「余計な戦争」という副作用が常発生した。

3 産業革命：動くものに夢中になるバグ

男は動くものに異常に惹かれるバグがあります。



「これ、もっと速く動かせないかな…」

結果 蒸気機関、電車、車、飛行機が誕生。そして、同時にスピード違反・墜落・徹夜残業も誕生。女性は呆れながらも「まあ便利になったから、許そう」。

4 現代：電子の箱に吸い込まれるバグ



スマホという電子の箱を手に入れる
仕事も趣味もゲームもSNSも全部この中に

「また夜中に変な通知音で笑ってる…」と冷静



結果 リモートワークもAIも生み出し、人類は新たな時代に突入。

人類史をざっくり振り返ると…

男のバグが
暴走

>

女性が被害を
最小限に

>>

文明だけ残る

このループで進化してきたとしか思えません。

■未来は女のOSが世界を回す？

ここまで人類史を追ってきた結果、結論はこうです。男のバグが文明を生み、女のOSがそれを安定稼働させる。ならば未来はどうなるのか？

1 近未来：男のバグはAIに乗り移る



「AIに俺の夢を任せろ！」



無駄にロケットを飛ばす
月面別荘を建てる
火星でゴルフ

宇宙規模のバグ暴走

「はいはい、エネルギー効率だけはチェックさせてね」



結果 気づけば、地球の資源は女性OSの管理下。男の夢は宇宙で遊び、地球は女が守る。この分業、わりと理にかなっています。

2 遠未来：男はオプションになる？



「もう子孫残すだけなら、男いらなくない？」



「はい、体外でOKです」

結果 この瞬間、男はついにアプリ化します。必要なときだけダウンロード。アップデートで不具合改善。まさに男＝課金コンテンツ時代。

3 そして人類は…

残された女性OSたちは、静かで効率的な社会を築きます。
無駄な戦争もゼロ、徹夜残業もゼロ。世界は平和に回り続ける――

――のですが、ある日気づきます。

「……なんか、面白い事ないの？退屈じゃない？」

そこで女性たちは考えます。

「そろそろ、バグを一匹だけ復活させてみる？」

そして現れる伝説の一言。

「うわー！おもしろそうな崖がある！飛んでみようぜ！」

文明はまた一步、進化するのでした。

男は人類史における“愛すべきバグ”。
時に危険、時に迷惑、でもなぜか面白い。

未来もきっと、寛容な女のOSがバグを適度に管理しながら、
人類は退屈しない道を選ぶのでしょう。



PART 5

信頼を築き、成果を出す 【職場・社会応用編】



7章 仕事うまい人の「伝え方」「教え方」

言葉では伝えにくい教え方

～言葉にならない知恵「暗黙知」と言葉にできる「形式知」～

仕事や人づきあいの中で、「なんでうまくいくのか分からないけど、なんとなく分かる」という場面はありませんか？それが「暗黙知」です。

例

ベテラン社員の接客、職人の手さばき、
上司が部下の様子を見て「今日はそっとしておこう」と察する力など

これらは言葉にし難いが、とても大切な知識です。一方で、「こうしたらこうなる」という再現可能な知識は「形式知」と呼ばれます。

例

マニュアルに書かれた接客手順
議事録の取り方など

意識してこの二つの知恵をバランスよく共有させることが重要です。

暗黙知を形式知
に変換していく

>

人材育成も
スムーズになる

>

チーム全体の
パフォーマンスが
上がる

私が興味をもったきっかけは、日本の経営学者であり知識経営の生みの親でもある野中郁次郎氏と竹内弘高氏の著書『知識創造企業』で、暗黙知と形式知について触れていたからです。知識を企業の経営戦略に活かしていく「知識経営」を考えるうえで、この2つは重要なキーワードとなると思います。



著者

2つの知識のちがいを

	説明できる？	もともになるもの
暗黙知	説明しにくい	経験・感覚・勘
形式知	説明しやすい	データ・情報・手順書

■暗黙知を「見える化(形式知化)」するメリット

01 属人化を防げる

特定の人だけが知っている技術を、みんなで使えるようにできる。
→ 誰かが休んでも業務が止まらない！

02 教える手間が減る

新人に「見て覚えて」と言わずに、マニュアルで事前に伝えられる。
→ 教える側も教わる側もラクになる！

03 業務の質が安定する

全員が同じ手順で仕事することで、サービスのバラつきが減る。
→ お客様の満足度もアップ！

04 人材育成が早く進む

経験がない人でも、一定のレベルまで早く成長できる。
→ 戦力化が早まり、現場も助かる！

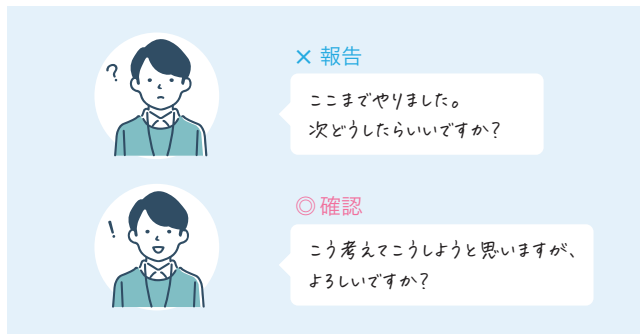
暗黙知はとても貴重です。しかし、それを「誰にでもわかる形(＝形式知)」にしていくことで、会社全体の成長や効率アップにつながります。

→「感覚や勘に頼る職人技」を「みんなで使える共通の知識」に変えていくことが、これからの職場づくりにとても大切！

■伝えるだけで終わらない「確認・連絡・報告」

「ほうれんそう(報告・連絡・相談)」はよく知られたビジネスの基本ですが、最近では「**かくれんぼう(確認・連絡・報告)**」という言葉も注目されています。

なぜ「確認」が大切なのか？ それは、「自分で考えて動こう」という自主性を育てるからです。



この差は大きいのです。
確認は、育成でもあり信頼関係の構築でもあります。

■上司の心がけ「おひたし」「こまつな」「ちんげんさい」

部下のやる気を引き出す上司の対応には、ちょっとしたコツがあります。

おひたし	お ひ た し	怒らない、否定しない、助ける、指示する
こまつな	こ ま つ な	困ったら、使える人に、投げる (=Know-whoを活かす)
ちんげんさい	ち ん げ ん さい	沈黙、限界、最後まで我慢しない (=抱え込まず相談する)

部下が「ちんげんさい」にならないように常に気を配る



ちん	沈黙する
げん	限界まで言わない
さい	最後まで我慢

……こうなってしまったら退職の危機です。

「育たない部下」がいるのではなく、「**育てられない上司**」がいる。

主な原因は自分自身にある、ということです。結局は、部下の可能性を活かすも殺すも上司次第ということですね。

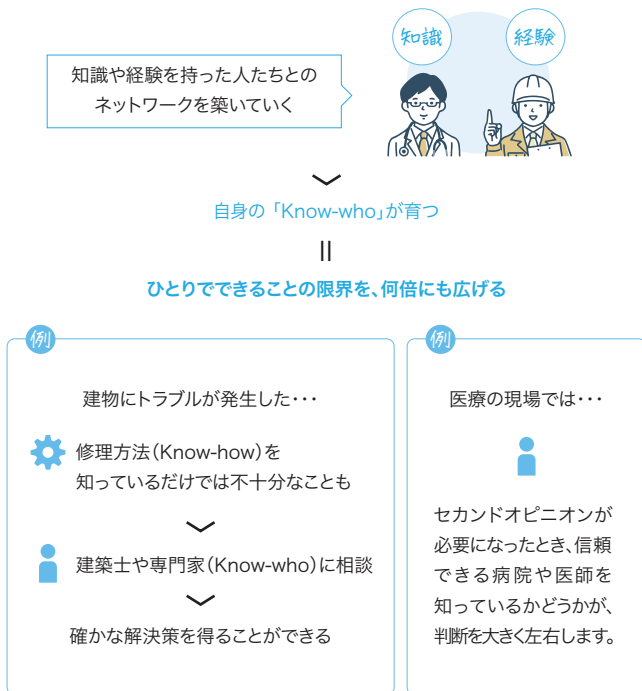
冗談のようですが、この3つの野菜の略語は、実はとても実践的な心がけです。上司自身も、部下もお互いに「**話しやすい関係づくり**」が重要です。(新二金会・例会スピーチから)

■「Know-how」と「Know-who」

「どうやるか(Know-how)」はもちろん重要ですが、「誰に聞けばよいか(Know-who)」も、それと同じくらい大切な要素です。

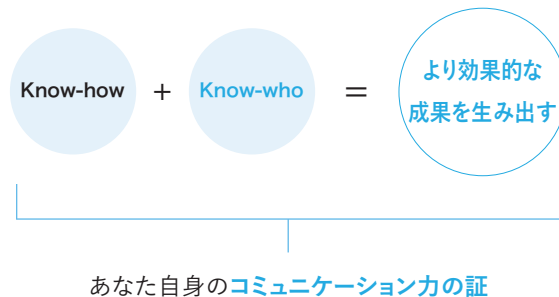
建築や不動産の業務においては、法的な判断が求められる場面や、構造に関する高度な知識が必要となることが少なくありません。そうしたとき、技術的なノウハウだけでは問題を解決できない場合があります。

そこで力を発揮するのが、「この件ならあの人に相談しよう」と思える信頼できる人脈、すなわち「Know-who」の力です。仕事だけでなく、人生においても「誰に相談するか」が、その後の結果を大きく左右するのです。



突然のトラブルに見舞われたとき、あなたは誰に相談しますか？逆に、誰かから相談を受けたとき、自分だけでは解決できない問題に直面したら、どうしますか？

そんなときこそ、あなたの「Know-who力」が問われます。困ったときに頼れる人がいる、頼られる自分である——それは日頃からの人間関係と信頼の積み重ねの成果です。



正確で信頼できる情報は、優れた対話力と人間関係からもたらされます！

8章 高齢化時代のコミュニケーション術

高齢化時代のコミュニケーションマニュアル

少子高齢化が進む現代社会において、「高齢者との良好な関係構築」は社内外でますます重要なテーマとなっています。社内では人生経験豊富な年長社員との関係性が業務の円滑化に大きな影響を及ぼし、社外では大切なお客様や取引先の多くが高齢者層となっています。



このような背景のもと、本マニュアルでは、高齢者とのコミュニケーションを円滑にし、誤解や対立を防ぐためのヒントをまとめました。

1 高齢化に伴う変化と傾向

✓ 性格の固定化と完璧主義の傾向

長年の経験や実績からくる「自信」



「頑固さ」や「譲らなさ」として現れる

完璧を追求する姿勢



細部への過剰な干渉や細かい指示につながる

✓ 役割の変化による不安感

退職や職務変更など



「承認されたい」

日常生活や仕事での責任が減る



自尊心を維持しようと過度に関与してくるケースも

✓ 認知的・身体的な変化

判断力や記憶力の低下を自覚



隠そうとする
自己防衛行動



「わがまま」に見えることも

疲労や痛みなど
(身体的な不調)



感情の不安定さや攻撃的な態度

2 よくある高齢者とのトラブル事例(日経産業新聞からの抜粋)

とにかく話が長くて、一方的に話して自分が満足するまで返してくれない。仕事の時間を長時間奪われる。
(金融業/36歳)



物忘れがひどい。何度も呼ばれて何度も同じことを説明しなければいけないので、時間の無駄。
(流通/34歳)

とにかく「残業している人」が大好きで、長時間働く人を評価する。(スーパー/28歳)



過去の栄光ばかり自慢する。変化を諦めて過去の栄光ばかり見ている人は、まさに「労害」と言えるでしょう。
(建築/39歳)

部下には絶対に謝らない人。上司だからといって、ミスしたら迷惑をかけた人に謝らなくていい理由にはならない。(接客販売/25歳)



私が食べ物の好き嫌いについて話をしたら、「そんなことじゃいい母親にはなれないな」と高齢の上司が一言。セクハラに無頓着。(公務員/29歳)

3 原因とリスク

- 01 自分の知人を無理に採用しようとする
 - 原因 現場とのコミュニケーション不足・思いつきによる行動・自己満足
 - リスク 既存スタッフとの軋轢・コスト増加・モチベーションの低下
- 02 責任を取らずに指示だけ出す
 - 原因 役割や権限の不明確さ・責任範囲の理解不足
 - リスク 責任の所在が曖昧になる・組織内の士気や信頼関係が低下
- 03 一方的な昔話や武勇伝が長く業務が進まない
 - 原因 過去の経験に誇りを持ち、聞いてもらいたい気持ち強い
 - リスク 時間の浪費・若手社員の不満・生産性の低下
- 04 伝えたことを覚えていない、記録を残さない
 - 原因 記憶力の低下・「自分は覚えているはず」という自信
 - リスク 業務ミス・再発防止策の形骸化・トラブルの再発
- 05 自分の成功体験を絶対視して新しい提案を否定する
 - 原因 過去の実績への過剰な執着・新技術や新しい考え方への抵抗
 - リスク DX推進活動の停滞・若手社員の成長阻害
- 06 無理に現場に介入し、現場の混乱を招く
 - 原因 「自分の手柄にしたい」という意識・他者への不信任
 - リスク 業務の混乱・部下の士気低下・責任の所在不明
- 07 感情的な態度や言動で職場の雰囲気を悪化させる
 - 原因 身体的・心理的な不調やストレスの蓄積
 - リスク 離職率の増加・メンタルヘルスの悪化・職場全体の不安感



高齢な方との関わりは・・・

敬意と共感をもって接することが基本です。

一方で、過剰な付度や遠慮が逆効果となります。事例を参考に、冷静かつ丁寧な対応で、トラブルを未然に防ぐ関係づくりを心がけましょう。（これらの事例を反面教師としてご活用ください。）



PART 6

人生を豊かにする 心の持ち方 【応用編】



9章 心を軽くする「魔法の言葉」

魔法の言葉を持っておこう

どんな人間関係も、「ちょっとした一言」が空気を変えます。ここで紹介する魔法の言葉は、相手だけでなく、自分も救ってくれます。心に余裕がある人は、自然とまわりに安心感を与えます。そんな魔法の言葉を、ぜひポケットに入れておいてください。

魔法の言葉で、たいていの困難は乗り越えられる

人間、生きていれば何度となく困難に直面します。それをどう乗り越えていくのが、人生をおもしろくするには避けて通れない道です。

■「魔法の言葉」Ⅰ

「魔法の言葉」として一般的に使われるフレーズは複数ありますが、まずは3つの例を挙げます。



＼感謝の言葉／
「ありがとう」

相手に喜びを与え、
良好な人間関係を築くうえで非常に重要
感謝の言葉を伝えることで、相手の存在を
認め、尊重する気持ちを表現できます。

困難な状況に直面した時、
自分自身や相手を励ます言葉として有効
相手に安心感を与え、困難を乗り越える力
を引き出す可能性があります。

＼励ます言葉／
「大丈夫」



＼ポジティブな言葉／
「自分はついで」

自己肯定感を高め、
周囲にも良い影響を与える
良い事が起こるという期待感を生み出し、
前向きな行動を促す効果が期待できます。

これらの言葉は、日常生活で意識して使うことで、より良い人間関係を築き、前向きな気持ちで毎日を過ごすための助けとなります。

■「魔法の言葉」Ⅱ（参考：金川 顕教氏の『幸せ設計図』）

続いて紹介する以下の3つは、『課長島耕作』シリーズで有名な漫画家、弘兼憲史さんが大事にしている、人生の壁にぶつかったときにとっておきの「魔法の言葉」です。

魔法の言葉Ⅱ 「まあ、いいか」

「まあ、いいか」は諦観、諦めです。人が思い悩むのは、多くは自分がしたことが思い通りの結果に結びつかなかったときです。しかし、いったん結果が出てしまったことは覆せず、やり直しもききません。クヨクヨして落ち込むのは時間のムダです。「まあ、いいか」と現実を受け入れて、次の一步を踏み出しましょう。

魔法の言葉Ⅱ 「それがどうした」

「まあ、いいか」でほとんどのことは乗り越えられますが、それでもモヤモヤが残るときには、「それがどうした」の出番です。ある種の開き直りですが、時には開き直りも必要です。

魔法の言葉Ⅱ 「人それぞれ」

「人それぞれ」は、他人と比較しようになる自分を戒める言葉です。比較する愚かしさは分かっているけど、ふと比較しようになる自分に気づくことがあります。そういうときには「人それぞれ」と言い聞かせてください。人と比べるから幸せになれないとお伝えしましたが、人と比べなければ人生はどんどんシンプルになり、自分らしく生きられます。

人生を楽しく、おもしろく生きるうえでの知恵



ただし、他人様への義理を欠くことには注意です。義理を欠いて「まあ、いいか」や「それがどうした」を使うことはできません。義理の前では封印しましょう。

10章 熟年のための「孤独」撃退術と「生きる証」

■孤独に負けない熟年術

実は、男性は年を重ねるほど、他の世代や性別に比べて自殺率が高いことが分かっています。最大の原因は——そう、「孤独感」。でも、孤独に勝つ男はカッコいい。仕事も家庭も落ち着いたのに、なんだか心がスースー寒い…そんなときは「自分にはまだまだ伸びしろがある!」と思い出してください。

■男が孤独に陥りやすいワケ



若い頃…
仕事と出世に全集中・友人関係は後回し



退職後…
名刺交換で築いた人間関係が一気にゼロ



気づけば、スマホの着信履歴が宅配便だけ…

こうして、孤独筋トレは無意識に進行します。そしてある日、心のセンサーがピーピー鳴り出すのです。

■孤独を撃退する男の秘訣

歩く・動く



散歩は最強の薬です。新しい発見が沢山!
スマホでパチリ、公園で季節の変化を味わうのもOK。

生活リズムを整える



孤独は体力があるほうが勝てます。腹筋より先に、睡眠リズム!

古い友人に電話する



最初のひと言は「生きてるか?」で十分です。

そして最大の奥義は、「自分から声をかける勇氣」

コミュニケーションパワー起動。「久しぶりに飲もうか?」のひと言で、人生はまだ面白くなります。孤独に勝つ男は、仕事でも家庭でも輝きます。笑って、動いて、人に会う——それだけで、人生はまだまだ続きが面白い。さあ、今日から“孤独レス男子”を目指して、一歩踏み出してみよう!!

■残された時間は誰にも分からない クヨクヨせずに、楽しく生きる

人は、自分の死に対して案外無頓着です。いつも通りの生活を送っている間は、自分がいつ死ぬかといったことは、あまり考えたりしません。

がんなど死亡率の高い重篤な病にかかって余命宣告でもされたら、死の影が迫ってくるのを感じるでしょうが、自分にどれくらいの時間が残されているかは、誰にも分かりません。明日、交通事故に遭わないとも限りません。そして、いつ死ぬかが分からないからこそ、**今、その瞬間をできる限り楽しく生きましょう。**



生きていれば心配も悩みもいろいろあります。しかし心配事や悩みのほとんどは、「考えても仕方のないこと」か「自分ではどうにもできないこと」です。

自分の健康を心配しても、健康状態がよくなるわけではないですし、実際に健康を害したときに、医者にかかるなど適切な対応を取ればよいだけです。

老後の生活の悩みなど、それに対して備えることは必要ですが、いくら思い悩んでもどうすることもできません。

どうでもいいこと、どうしようもないことは考えずに放っておいてください。



ポイント

今を楽しむことに全力を傾けましょう。但し、自分の健康状態をキープしようとする努力は必要です。

■世の中に、自分が生きた証として何が残せるか考える

人生をおもしろく生きるのも大切ですが、もう1つ、大切なことがあります。

「虎は死して皮を留め、人は死して名を残す」

||

みなさんがこの世を去るとき何を残せるか、ということ

この世界に残すものは、みなさんがこの世に生きた証です。例えばビルを建てたら、自分が死んでもビルはこの世界に残ります。

「自分には、そんなものは何もない」と思わないでください。

＼このようなものもあります／



子ども



会社



人材

仕事を通じてあなたが育てた人たちが
次の時代を作っていく



生きた証となる



「この世界に自分が生きた証を残す」ことを意識すると・・・

今からできることがたくさんあります！



社会人になる～40代くらい
仕事を覚える・プロジェクトに加わる
成功したり落ち込んだり・結婚し、子どもが生まれる
→ あっという間



50代になる～
仕事にも慣れ、子どものいる人は子どもも大きくなる
→ 自分に向き合える時間が多く持てるように

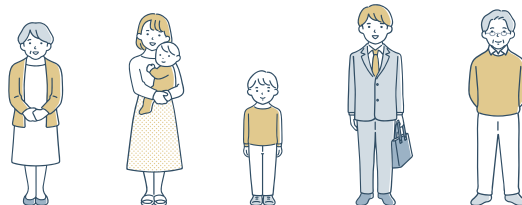
人生が後半に入ったタイミングで、自分の人生の意味を、そして「この人生で何を残すのか」「今の自分に何ができるのか」を考えてみましょう！



生きた証が仕事や家族であるとしたら、
そのためにできることは何かを考えて実行してください。

人生を振り返ってみると、あとになって「**歴史的なこと**」を自分が体験していたこともあります。

2019年に始まった新型コロナウイルスの感染拡大、私たちが体験したコロナ禍も、まさに第一次世界大戦中の1918年に始まったスペイン風邪のように、50年後、100年後に、歴史として語られることになります。



「歴史」とは、自分と関係ないところにあるのではなく、**自分もまた、歴史の一部であることを自覚することが大切です**。私達は、歴史を生きています。

今日のことが歴史になっていくことを意識して生きる



自分の生きた証
を残すことにも
つながる



太陽ハウス株式会社