

「上機嫌」をつくりだす

上廣哲治うえひろてつじ

だいぶ前のことです。本誌の「わたしの体験」に、「上機嫌」を実践することで支店の業績を回復させた話が掲載されておりました。

ある男性会友が、業績がいまひとつの支店を立て直すために、支店長として赴任することになったのです。彼はまず、社員たちの仕事ぶりをじっくり観察し、彼のもとにくる報告書一枚一枚に丁寧に目を通しました。やがて問題点が見えてきたので、その一つ一つに具体的な改善計画を示しました。あとは社員一人ひとりがやる気をもって取り組んでくれれば、業績は回復するはずでした。

しかし、ある程度まで業績は上がるのですが、そこから先が伸びません。社員が計画通り働いてくれないわけはありません。みんな一生懸命にやっています。ただ、支店の中はどこか静かで、活気というものが感じられません。実は、支店長自身がその計画にわずかな不安を抱えていて、ふと浮かない顔をしたり、上機嫌とはいえない態度をとったりしていたのです。計画を立てた本人が不安を感じていたのでは、業績が上がるはずはありません。

これでは士気にかかわると気づいた支店長は、自らの不安を抑えて、努めて明るく振る舞いました。

本心はどうあれ、とにかく「上機嫌の実践」を行うことにしたのです。誰よりも朝早く出勤し、みんなの机を拭いて、出社してくる一人ひとりを明るい「おはよう」の挨拶で迎えたのです。最初は戸惑っていた社員たちも、支店長の「おはよう」の挨拶に、やがて大きな声で応えるようになりました。

こうして数か月のうちに、支店の雰囲気はみるみる明るくなり、活気に満ちたものになったそうです。するとよくしたもので、その明るさと活気に歩調を合わせるように、業績は上向いていったのです。まさに自分が「上機嫌」を実践することで、社員一人ひとりのやる気と、社員同士の信頼感まで高めることができたのです。

『実践倫理講座・天の巻』の「上機嫌の実践」には、自分の心をコントロールして、「機嫌がいいように見せる」ことが「上機嫌の実践」の第一歩であると書かれています。支店長は、その通りのことをして効果を上げたのです。しかしなぜ、「上機嫌の実践」がこれほどの効果を上げたのでしょうか。

人には、ほかの人の喜びや悲しみをわが事として感じる「共感する力」があります。幼い子は、転んで膝をすりむいて泣いている子どもを見ると、自分も同じような痛みを感じて涙ぐんでしまいます。大人でも、震災で苦しんでいる人を見れば、何とか助けてあげられないものか、自分にできることはないだろうかと、心を痛めるでしょう。同じように、支店長の上機嫌に社員たちが共感して、職場は明るく元気になったのです。

支店長から社員全員に伝わった上機嫌は、最初は社員を明るく元気にするために、自分の不安を抑えてあえて振る舞ったものでした。しかし、次第に社員同士の間にも本物の上機嫌として波紋のように広がったのです。その好循環が支店全体を明るくし、改善計画を前に推し進める原動力になったのです。

この例からもわかるように、自分が「上機嫌の実践」をすることで、周りを明るくし、元気にする事ができるのです。

死の準備教育で知られる哲学者のアルフォンス・デーケンさんは、ユーモアの大切さを説いています。氏の祖国ドイツには、「ユーモアとは、いも、かかわらず、笑うことである」という言い方があるそうです。いま自分は苦しみのさなかにある。でも自分が暗い顔をしていたら、自分の苦しさと同様の関係のない周りの人びとまで暗い気持ちにさせてしまう。だから、そうさせないために、周りの人びとへの思いやりとして、苦しいにもかかわらず、ユーモアを語り、笑顔を見せて上機嫌に振る舞うというのです。

なぜなら、私たちが上機嫌でいることが周りの人を安心させ、仕合わせにするからです。ですから「上機嫌の実践」は、私たちが周りの人びとのためにできる、「利他の実践」の第一歩でもあるのです。では、「上機嫌の実践」を始めた人はどうなるのでしょうか。

先の支店長のように、私たちはまず外見、形から入ることで上機嫌になれるのです。さらに、気持ちを整えることで、本物の上機嫌を手に入れることができるのです。そうした小さな成功体験を積み重ねることで、私たちは実践することに喜びを感じる「真の実践者」に近づいていくのです。

真の実践者は、実践が楽しく、喜びなので、不足の思いがなく、つねに上機嫌です。「無理な背伸びはせずに、自分なりの足の運び方をしている」ともいえるでしょう。その上機嫌が周りの人びとに波及して、明るさと元気が広がり、物事がうまく回り始めるのです。そうすると、ますます実践することが楽しみとなり、喜びとなります。

では、なぜ真の実践者はつねに喜びをもって実践し、実践を楽しみ、上機嫌でいられるのでしょうか。

か。一つには「現実大肯定」が身に付いているから、二つには「感謝」の念に厚いからです。

そもそも不機嫌は、すべての事柄が自分の思い通りにならないという不平不満から生まれるものです。自分自身への苛立ち、周りの人びとへの不足の思い。どこまでも自分の都合ばかりを優先して、配慮や思いやりを欠いた自分勝手な感情なのです。

しかし、先月号でお示しした「現実大肯定」の気構えが身に付いていれば、どんな苦難でもあるがままに認め、それを受け容れますから、心が曇ったり、ブレたりすることがありません。不機嫌のもととなる不平、不満の生じようがないのです。

また、「親の恩」「師の恩」「社会の恩」を感じ、すべてのものに感謝する気持ちがありますから、誰にでもやさしく親切にできるのです。周りの人びとも、そのような実践者を喜んで迎え入れてくれるに違いありません。

私たちは、このようにして、最初は形だけの上機嫌を実践するうちに、やがてつねに上機嫌である真の実践者になることができます。言い換えるならば、真の実践者とは、いつでもどこでも、どのような状態にあっても「上機嫌を出しつつづけている人」なのです。

では、最後に今月の実践です。嫌なことがあって自分が不機嫌になっていると感じたら、ご自宅でも職場でも、ドアを開けて入る前にゆっくり二、三回深呼吸をして、口の両端をあげて笑顔をつくってみてください。そして、「無理な背伸びは禁物、ありのままの自分でいよう」と心しましょう。それからドアを開けるのです。さあ、朝起会場で、ご家庭で、あるいは職場で、「上機嫌の実践」を始めてみましょう。「朝の誓」五か条の実践が楽しくなるはずですよ。