

飯島賢二の『恐縮ですが...一言コラム』

第 97 回 もし、あなたが悩んでいたら...飯島流・悩み解決法なのだ！

毎日が目まぐるしく激変している現在、のんびり、ポケっと過ごしていると、本当に取り残されそうで...。どうしてもみんな、一生懸命、必死になって生きていかなばならなくなっている。従って、いつもイライラ、中には、何かに怯えた^{おび}ような顔つきで、毎日を送っている人も見受けられる。

考えたら、恐ろしい世の中である。たまにはゆとりを持って、趣味やスポーツに没頭したいと思いつつも、従業員への指示、明日の資金繰り、打ち合わせの準備等々で、そう、させてもらえないと嘆く、中小企業経営者の顔が、目に浮かんでくる。いやはや、小生も決してその例外でないかもしれない。

そんな時、悩み、苦しみ、何をやっていいか分からなくなってしまう事、往々にしてあるであろう。これは仕事に限らない。親子関係、人間関係、全てに言えることである。

「そんな時は、遠慮せず、思いっきり悩むだけ悩みなさい！ おのずから解決策は見えてきます...」 偉い、仙人みたい先生に聞くと、こんな回答が決まったのように返ってくる。

「なるほど」と言うことなかれ！実は、何のこっちゃ分からない。

そんな時の解決策二つ、(あくまで飯島賢二流だが)是非ご披露したい。

まず第一は、その悩むたる事実を何でもいから「文章」にすることである。他人に見せるものでないから、文章は自分流でいい。書き方も用紙も、筆記具なんか、何でもよらしい。...思い付きで結構、何でも「自分流」に書いてみることである。その視点は...

5W2H (Why,What,Where,When,Who,How,How mach) がいいだろう。

そして二番目は、行動することである。今までやっていた行動で悩んだのだから、今までとは違う「行動」をやることである。性格や感情をすぐ変える!...というのは、言葉ではそういうが、実はそう簡単に変えることはできない。でも、行動は変えられる、今すぐにでも、違う行動はできるはず。その通り、猿でもできるものである。思い詰まったら「行動」を変えてみる。行動が変われば、今まで見えなかったことや、経験しなかったことを体験することになる。おのずから、考え方やアプローチの仕方が変わってくる。必ず、今まで思いもよらなかった、知恵や工夫、やがては解決策が浮かんでくるかもしれない。

飯島賢二は、いつも悩んできた。あるいは皆さん以上に、気が小さいし、臆病で、ナイーブで、やたらに苦しんできたかもしれない。でも、結局、悩んでいる本質は、誰に相談しても、解決できるものではない。究極的には、やっぱり自分で解決しなくてはダメなものばかりである。そんな時、常に、この「飯島流」で対処してきたつもりである。正解とはいえないまでも、是非、真似してみたらいかがなものか...参考までに紹介した。