

## 全部、安心感なんです。

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン  
「今日のフォーカスチェンジ」第2451号  
(2010年7月15日発行)より

最近、私は、コミュニケーションの根幹にあるのは、安心感ではないかと考えています。

たとえば、ここに、つぶらなひとみの、小型のわんこがいたとします。「おおー、かわいい♪」と、なでようとしたとたん、はげしく、がぶりと噛まれちゃったとします。めっちゃ、かわいいわんこなのに、あなたはもう、そのわんこには、安心して近寄れなくなりますね。

逆に、超こわもての大型わんこがいたとします。ところが、このわんこは、まるで巨大なぬいぐるみのように、おとなしくて、しかも、そばに寄ると、甘えて、すりすりしてくれちゃったりします。そしたら、あなたも、怖がらずに、なでなでしちゃうこともできます♪

ね？ 安心感がポイントだってことが、よ

くわかりますよね？

幸い、あなたは、わんこちがって、外見をいろいろと工夫できます。初めてのひとに、わざわざ、や○ぎさんのようなスタイルで、接したりはしないでしょう。

そして、相手に安心してもらう一番効果的な方法は、なんといっても笑顔です。どうぞ、誰にも負けない笑顔で接してください。それも、1分、2分で、口角が落ちてるようでは、修行が足りません！ 1時間、2時間、そのベストスマイルを、しっかりキープするのです！（○）

ワークショップでは、よく、「共通点を探す」ゲームをやります。ひとは、共通点を感じる相手だと安心するのです。

「ちがいを見るより、つながりを見る」

これ、極意です♪

さらに、安心感アップのためには、率先して、自分が、おぼかなサンプルを示すことです。「あー、あんなことも やっちゃっていいんだ」と思ってもらえたら、しめたもの。つられて、まわりのひとも積極的に動いてくれるようになりますからね♪

ついでに言うと、からだを動かすワークも効果的です。ただじっと、話を聴いているだけだと、ひとはつい、頭でいろいろ考え出します。すると、ネガティブな考えも、湧きやすくなります。

私の一番のオススメは、子どもたちがやるような遊びです。ハンカチ落としでもいいし、フルーツバスケットでもいい。別に、それができてもできなくても、人生にはなーんの影響もないけれど、やればなんだか楽しい！ そんな遊びをたくさんやってみてください。

じゃんけんで勝ち負けをきそうゲームもいいです。ひとは、じゃんけんをすると、なぜか燃えます。仮に10回連続で勝ったからといって、営業成績が上がるわけでもないのにね。(笑)

鬼ごっこでもなんでも、ひとにふれることが遊びの仕組みに入っているものも、ぜひやってみてください。遊びのかたちであっても、ふれることは、ひととのつながりを感じさせてくれる、シンプルで効果的な方法です。

全部、安心感なんです。何をやっても○

Kの場で、評価にかかわらないことを思い切って楽しめると、ひとは、こころから、安心して自分を出せます。そんな場があれば、ひとは、自然に笑顔になれるんです。笑顔になるということは、すべての表情が、生き生きと動き出すということなんです。

そしたらね。間髪入れずに、言ってあげられるんですよ。「その笑顔、サイコー！」(照れ屋さんには、そつと言うほうがいい場合もありますけど♪)。これで、不機嫌になるひとには、お目にかかったことがありませんからね！

さあ、どうぞ、思う存分楽しんでください。ええ、まずはあなたが、誰よりも一番にね！ あなたの笑顔につられて、笑顔になりたいひとたちが、きっと集まってきますよ♪

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2010年5月、2400号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>