

「ごきげんは、一日にしてならず」

スイッチON!! 先月号の頭の中でごきげんは「自分はじまり」と書きました。介護サービスは人生のインフラ業です。インフラとは道です。自分づくりもそうです。いつか来る老いに、自分の隣に立つ介護職がどういう人間性か。ここがすごく今重要だと思っています。

私たちはこれまでの人生を通じて、不きげんになりやすく、パフォーマンスの質が下がりやすい脳の使い方に慣れてしまっています。

一方、心のための脳、すなわちごきげんになるための脳は、現代社会では、つねに劣化の危機にさらされています。ですから根気よく、ごきげんになる脳も同じくらいか、あるいはそれ以上の時間をかけて使い込み、磨くことが必要なのです。

これにはエネルギーを必要とします。

自分にとって新しいことを身につけるには何でもそうですが、絶えず湧き出すエネルギーの源泉がいるのです。

それでは脳が新しいスキルを獲得するのに必要なエネルギーの源泉とは。

ここで伝えたいのは、「ごきげん道」だけではなく、

あなたが生涯、何か新しいことや難しいことに取り組もうとするたびに、きっと役に立つはずです。

エネルギーの源泉とは、端的に言うと、「〇〇たい」という思いのことです。

そして「〇〇たい」には、大きく分けると三つの種類があります。

ほとんどの人が、これらの三つの「〇〇たい」のうちのどれかをモチベーションとして、行動をしています。

まずは、「結果」の“たい”です。

これには、「獲得したい」「解決したい」などがあります。

自分が抱えている問題を解決するためだと思います。「給料を上げたい」「有名になりたい」なども、結果の“たい”です。もたらされる結果のために行動するというエネルギーです。

二つ目は、行動の“たい”です。

これには、「歌いたい」とか「話したい」とか「走りたい」などがあります。その行動をしたいという欲求のエネルギーです。

三つ目は、あり方の“たい”です。

これは、自分自身の心の底から湧き上がるエネルギーです。「穏やかでありたい」「自由でありたい」など、その中心にはいつも自分の「心」があります。

ごきげん道は、このあり方の“たい”をエネルギーの源泉としています。

なぜなら、結果の“たい”も行動の“たい”も、外側の状況にとっても左右されるものだからです。

↓裏面に続く

たとえば、給料を上げるためには、上司の評価が必要です。
有名になるためには、それこそもっと多くの人の評価が必要です。

「話したい」と思っても、図書館など、話してはいけない場所があります。
このように結果の“たい”や行動の“たい”は外界の制限を受けます。

外界の状況に左右されるということは、それだけエネルギーが不安定になりやすいということです。
だから、エネルギーの源泉は、いつでもどこでも涸れることなく自分の中に存在するものであってほしいのです。

この点において、あり方の“たい”は、人からどう見られるかとか、まわりからどう評価されるかとか、社会でどう成功するかとか、そんなことはまったく関係ありません。

自分がどうありたいか、だけでいいのです。

なぜ穏やかでありたいのか、なぜ自由でありたいのか。
そんな理由は必要ありません。ただ、自分がそうありたいから、でいいのです。

ちょうど、「何色が好きですか?」と聞かれて「赤です」というのと同じです。
赤が好きな理由は人それぞれ。そこに正しいも間違いも、効率も非効率もありませんよね。

あり方も同じです。
「自分がそうありたい」、それだけでいいのです。
あなたのあり方の“たい”は何ですか？

日々の、自分づくりの中で、ごきげんをつくるのはあなたが源です。
日々の、職場の雰囲気づくりの、ごきげんをつくるのもあなたところが源なんです。

一日一日をどんな自分で「〇〇たい」か。
共に日々成長してまいりましょう。結果的に、自分に返ってくるのですから。



フェイスブック始めました。
お友達申請お待ちしております。

社会福祉法人 千歳会
理事長 左 敬真

