

「態度が心をあらわす」



人材育成コンサルタント 山本 直子

「働く」ということに対して、みなさんはどのようなイメージを持っていますか？そんな質問を投げかけると、「規則が厳しそうで大変」「お客様や上司と話すのが怖い」「マナーがわからないから不安」などなど、不安な思いが次々と出てきます。これまでに経験したことのない世界に飛び込むのですから当然の感情です。ですが、わからないから恐る恐る行動するのは、みなさんがそれぞれに持っているとても素晴らしい能力を十分に活かすことができませんし、とてももったいないことです。

「失敗の原因の70%は“マイナス思考”」といえます。できないと思うと、脳が勝手にできない方に体を動かそうとします。「思考は現実化する」のです。ですから、後ろ向きな考えが湧いてきたら、「いやいや、もったいない！どうせなら、やるだけやってみよう！」と、まずは思考を転換してみましょう。その「やってみよう！」という思考の習慣が、間違いなくみなさんの人生を変えてくれるはずですよ。

では次に、「怖い」「不安」を解消する方法を一つお伝えしましょう。人とコミュニケーションするとき、まずは「好かれる」「好感を持ってもらう」と、心の垣根が低くなり、コミュニケーションがとりやすくなります。では、「好感をもたれる」には、どんなことが必要なのでしょう。「いらっしゃいませ」と言われても、無表情で、目を合わせないで、ぼそぼそと言われては、「うそばかり！ただ、機械的に言ってるだけじゃない」と思いませんか？態度は言葉以上に感情を伝えてしまうのです。そして、自分にそんなつもりはなくても、意に反して伝わることもあるのです。

- ・目を合わせない
- ・体を自分の方に向けていない
- ・笑顔でない
- ・肘をついたり、足を組んで話を聞く
- ・腕組みする
- ・後ろ手にして休めの姿勢で話をする
- ・すぐ動かない
- ・反応しない
- ・「別に...」「はぁ？」などと返事をする などなど

これらは人が嫌がる態度です。恥ずかしいからこんな態度になってしまっても、相手はそうは受け取ってくれないのです。それはわかってくれない相手が悪いのではなく、伝えられない自分の責任なのです。

でも、学校生活の中で少し意識して行動を続けていけば、良い行動習慣を身に付け、思いが伝わる行動に変えることができます。

- ・授業中、うなずいたり、返事をしたりする。
- ・「です・ます」をきちんとつけて答える。
- ・姿勢よく座る。
- ・人と話すときは目を見て話すようにする。
- ・あいさつは必ず笑顔でする。
- ・何か言われたらすぐに返事をし、すぐに行動する。
- ・あいさつは自分からする。

これらの行動に変えてみませんか？みなさんにしてみれば「めんどくさい」と思うようなことばかりかもしれませんが、人に喜ばれることをしないでお金だけもらえるなんてことはありません。少しでも喜んでもらえるように、好感を持っていただけるように、学校生活の中で自分の行動を一つでも二つでも変えてみてください。三日坊主でもよいのです。三日坊主を何度も繰り返せば、もうそれは三日坊主ではなくなるのですから…。一日に一つでもいいので、「今日はこれ！」と決めて、まずはトライしてみましよう！