



このレポートは、私・和仁が毎月のコンサルティング活動や日常生活を通して気づき、学ばせて頂いたことを書き留めたものです。  
お気軽にご笑読頂ければ幸いです。

## 【今月の気づき】



### 『お客さんに罪悪感を持たせない工夫、してる?』

あるイタリアン・レストランでカップルがおいしそうに食事をしながら会話を楽しっていました。そのときの男性のひと言が、わたしの耳に飛び込んで来て、考えさせられるひと言だったんです。

「このくらいの”少なさ”がいいよね」

わたしの発想では、「多ければうれしい」です。なので、「少ないのがいい」という言葉を男性が投げかけ、相手の女性が「そうそう」と共感している風景に、一瞬、違和感を感じたものの、「時代の傾向だな」と、思いなおしました。

「美味しいものをたくさん食べたい」欲求は今も昔もあるけれど、食事と切り離せない関心ごとに、男性はメタボリック、女性はダイエット。それゆえに、美味しいものをいろいろ食べたいけど、1つ1つは少しずつしか食べられない。食べ過ぎると自分を責め、悔いる。そして、エコ志向。食べきれないほど注文して残してしまうことに、後ろめたさを感じる。この店は、そういうお客さんが持つ罪悪感を先取りしているわけですね。

そういえば、わたしがよく行く回転寿司屋さんで、あるときから「シャリ（ご飯）」の量が4分の1ほど減りました。それはわたしにしてみれば、「料金は変わらずシャリを減らして、その分、注文の皿数を増やそうという、店側の魂胆だな」なんて思いましたが、ダイエット意識のある女性には、むしろ好評でした。

「前のシャリの量だと、いろいろ食べたくても食べきれないし、半分くらい残していたけど、それももったいなかったし。このくらいなら一口で食べきれていいわ」

その女性はシャリを残すことに対して抱いていた罪悪感から解放される。客も喜び、その分多めに注文をし、売上が増えてお店も喜ぶ。もしこれが「安い値段でおなか一杯にする」ことがウリの店だったら、シャリの量を減らすことは不満を引き起こします。

「お客さんが自分の店に何を期待しているのか?」を、ちゃんとつかんでいるからこそできることです。その上で、「何がお客さんに罪悪感を持たせているか?」を考えてみると、そこに改善のヒントがあるかも知れませんよ。

## 【今の一冊から】

### 『心の中で会話をしない。』

心理学者によると、平均的な人間は一日に6万個の思考を頭の中にめぐらせるそうです。残念なことに、この思考の95%はあなたが昨日考えたことと同じことです。そしてその前日に考えたこととも同じです。要するに、あなたの頭の中にめぐっている思考のほとんどは、生産性がないおしゃべりで、何の役にも立ちません。〈中略〉

あなたが全く独自の面白いアイデアを出したのは、いつのことでしたか？ 悲しいことに、大多数の人々が日常の雑念にとらわれて日々を無駄に過ごしています。人生を明瞭に見つめることをあなたの優先事項にする訓練をしてください。どのような形でもかまいませんので、瞑想をする時間と場所を作ってください。行かなければならない場所、やらなければならぬことを忘れ、心の中の無意味なおしゃべりを止めるのです。そして高尚な叡智を感応できるように自分をオープンにしてみましょう。

（『ガラクタ捨てれば自分が見える』

カレン・キングストン 著

小学館文庫 P.195 より引用）

「最近、ちょっと気分が乗らないなあ」「っていうか、かなりテンション低いし、憂鬱だし」そう感じているとき、大抵はネガティブで後ろ向きな言葉が頭の中を駆け巡っています。そしてしばらく嫌な気分をひきずってしまう。そんなことはありませんか？

わたしの場合、無意識のうちに頭の中でボ～っと考えていることの大半は、心配ごとや大して建設的でないことばかりでした。「心を健康で保つことが何より大切」だと感じる今、「必要以上に自分を後ろ向きにさせるような“心の中の会話”はストップさせよう！」と決めてみました。すると、こんな簡単なことで、けっこう気持ちがラクになってビックリ！ただ、はじめのうちは、うまくいきませんでした。なぜなら、気がつかないうちに「不安」が頭の中に侵入してきて、いつの間にか“心の中の会話”が勝手にスタートしてしまうから。そこで、「このことを今は考えなくてもよい」という許可を自分に与えるために、次のルールをつくりました。

「考えごとは、①その考えごとの当事者と会っている（電話している）ときか、②パソコンに向かってメールを書いているときか、③紙に向かって書きながらやるか、のいずれかでのみ、行う。それ以外のときは、考えないでボ～っとしていたほうが、むしろいい」

というルールです。そして、漠然とぐるぐる考えることから自分を解放することがスムーズになりました。そして、新たに生まれたボ～っとした「間」が、自分に本当に必要な“ひらめき”を与えてくれたりします。それをちゃんとキャッチできると信じて、安心してボ～っとしてみる。一度、試してみたいはかがででしょうか。