



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】



### 『お腹いっぱい与えることが、親切ではない。』

わたしは最近まで、ある偏った考え方をしていました。  
それは、「たくさん与えるほど良い」という考えです。

セミナーでも本でも、わたしはこれまで「これでもか!」というぐらい、内容を盛り沢山にして構成してきました。すると参加者の満足度は高く、中には「頭から湯気が出ています」とか「カルピスの原液くらいの濃さですね」などと言われ、そこに喜びを感じていました。

しかしある日、わたしは考えました。「なぜ、そこまで盛りだくさんに詰め込むのか?」そこには2つの理由がありました。1つは、「せっかくお金と時間を割いてきてくれたお客さんに、たくさん持ち帰ってほしい」というサービス心。そしてもう1つ、これはその裏に隠れた心理として、「この程度か、と思われたくない恐怖心」もあったのです。「さすが和仁さん、すごいですね」と言わせたい虚栄心もあったと思います。

ところが、その間逆を行く発想に触れ、最近わたしの考え方が少し変わりつつあります。それは、ビジネスパートナーの丹羽浩之の考え方です。彼は、「たった1つのメッセージを、いろいろな切り口、事例、ストーリーを通して、深掘りして伝える」という考えを持っています。当初これは、従来のわたしの考え方からすると、非常に心もとない感じがしました。「たかが1つのことを知っただけでは、高い費用の元がとれないと感じないか」「物足りなさを与えるのではないか」と。

しかし、ユメオカの仲間と先日、商品開発ミーティングを行ったときのこと。メンバーの1人が、わたし同様、あれもこれも盛り込んだボリューム満点の企画をプレゼンしているのを聞いて、「ああ、なるほど。僕もこんな感じに見られるんだな」と腑に落ちました。

そのときわたしは彼にこう伝えました。「相手が消化しきれないほどたくさんの情報を与えることが親切心とは限らない。むしろ、限られた量の情報を、相手がきちんと消化して腑に落ちるまで噛み砕いて手順を追って提供するほうが、本当の親切なんじゃないか」と。自分のことは見えにくいですが、人のことならよくわかります。いま、相手が本当に必要としているものは何か。それをよく考えたいと思います。

## 【今月の一冊から】

### 『他人とばかりじゃなく、自分ともアポを取る。』

>つまり、叡智というのは、特別な人やチベットの賢人だけが持っているものではなく、私  
>たちの誰もが平等に手に入れることができ、「叡智とつながるための方法のひとつが瞑  
>想」だろうという予測ができたのです。

>ということは、瞑想に限らず座禅でも、太極拳でも、もしかしたら写経でもかまわないと  
>いうことです。大切なのは、一日の間のどこかで、自分とアポイントメント（個別の面談  
>の時間）を取り、自分自身とだけ向き合う時間をつくること。それさえできれば、私にも  
>もっとすごいことが起こりそうです。

>21世紀のはじめに、ダライ・ラマ14世も同じことを言っています。

>「これから大切なのは、一人ひとりが毎日自分と向き合う時間を取ることだ」

（『宇宙とつながる成功習慣』 中野裕弓 著 ビジネス社 P.93 より引用）

人の目に触れずに、自分だけと向き合う時間、1日の中に何分くらいありますか？

わたしはこの1年ほど、寝る前に20分ほどヨガをするのが習慣になりました。  
といってもDVDを見ながらやる「我流」ヨガで、単なるストレッチとさほど変わりません。  
ヨガマットを床に敷いて、その上に座り、DVDプレイヤーのスイッチを入れます。  
そして、なるべく呼吸に意識を向け、ゆっくりと息を吐き、そして吸うことを続けるだけ。  
たったそれだけで、翌朝の頭のすっきり具合が確実に違ってくるので不思議です。

ヨガをしていると、頭の中にいろいろ考えやアイデアが浮かんできます。  
慣れないうちは、頭がフル回転して、いろいろな考えが頭を交錯することもあります。そん  
なとき、体をストレッチしながら、呼吸をゆっくりやると、その呼吸のスピードにつられて、  
思考が徐々にスローダウンすることも。

あまりに心が落ち着かないときには、そのモヤモヤを紙に書き出すこともあります。  
それは書いて目に触れさせ、頭をからっぽにする意味もありますが、書くスピードにあわせて  
思考がスローダウンせざるを得ない効果もあります。頭の中で放置しておく、ものすこ  
いスピードで思考がグルグルと暴走しかねませんからね。

そして、徐々に思考をストップするというか、思考から離れると、今目の前のことから、精  
神的に開放され、気持ちがふっと楽になります。なぜなら、**違う角度から今の状況を捉  
えられる**ようになるからです。そして、心のベクトルが不安（消極）から、意欲（積極）  
にシフトします。心のベクトルを切り替えるためにいったん止まるきっかけが、最近のわた  
しにとってはヨガなんです。

もし「忙しさに流されているな～」と感じたら、一度試してみてもいいかなと思います。