

部下が変わる

本当の 叱り方

読者
特典

スペシャル原稿
「不安をなくす」

吉田裕児

上司の活躍を妨げる不安とは

これから上司としてさらなる活躍がはじまります。

でも、普段ちよつと気になる不安はないでしょうか。第1章の「ないない職場は部下を潰す」でお伝えしたように、人は不安があるとやる気や行動力といったパフォーマンスをあげることはできません。

なぜなら、その不安に心が奪われてしまい仕事に集中することができないからです。では、その上司の不安とは一体なんでしょう。

上司の不安は3つあります。「健康の不安」「お金の不安」「家族の不安」です。いずれか一つでも不安があると仕事に集中することができません。

それでは3つの不安を1つずつ見ていきましょう。

1..健康の不安

例えば、風邪を引いてしまったとき、お腹の調子が悪くなってしまったとき、普段はあんなに元気満々だったのに、急に体から力が抜けて気力がなくなってしまう経験はありませんか。これでは、上司として活躍することはできません。

誰でも体調を崩すことはあります。しかし、上司として活躍するために、なるべく体調を崩さないように生活の工夫をすることはできます。その工夫とは、**普段から健康に気をつかうだけのこと**です。

まず、どのような食材が健康にいいのか気にするだけで食べるものが変わってきます。例えば、私は太りすぎに注意するために炭水化物をとり過ぎないようにしています。また、免疫力を高めるためにビタミン類が多く含まれている野菜をしっかりとることやアンチエイジングのために抗酸化作用のある食べ物をとるように意識しています。

次に、食事や睡眠のリズムを崩さないことも大切です。

睡眠を7時間確保するリズムを作れば頭がすっきりします。また、毎日体重計に乗るだけで自分の体重が気になり身体の変化に気づくことができます。

健康を気にする習慣を身につけるだけで、健康への不安を少なくすることができるので。また、年に一度の人間ドックを受けることをお勧めします。自分の健康状態を正しく知って正しく対処すれば、さらに、健康への不安が少なくなります。

自分のパフォーマンス（やる気と行動）をあげるためにも普段から健康に関心を持ち続けることが大切なのです。

多くの上司が、「私は大丈夫！」と言って健康に関心を持たずに、暴飲暴食、たばこをやめようとしません。健康はなくなってしまうからでは手遅れです。健康診断の結果をしっかり受け止めて、将来、健康が自分のパフォーマンスのブレーキにならないように今から健康に関心を持ちましょう。

2..お金の不安

お金について不安に思ったことはありませんか。例えば、生活費のほか、お子さんの教育費、住宅ローン、老後の資金など、どのぐらいお金が掛かるのか予測がついているでしょうか。

健康と同じようにお金に不安があるとパフォーマンスをあげることはできません。なぜなら、これから先、お金が足りるかどうかという不安に心が捉われてしまうからです。

では、このお金の不安をなくすために、どうしたらいいでしょうか。

個人のバランスシートを作ってみましょう。現在から将来に渡って年金も含め、どれだけ収入があるのか、子供の教育費、住宅ローン、老後の資金など含めてどれだけ支出があるのか概算を立て、将来の収入と支出を表にしたものがバランスシートと呼ばれるものです。

例えば、いまあなたが四〇歳だとしましょう。

八十五歳まで生きるとしたら、あと四十五年間生きることになります。この四十五年の間にいくらお金を使うのか、そしていくら収入があるのか、今資産がどれだけあるのか、同じように借金がいくらあるのか、これらを一枚のA4シートにまとめることで、自分の人生におけるお金のバランスが見えてきます。

一般的な生活だと、月約二十六万円的生活費が必要になります。十二カ月で三百二十万円になります。四十五年間で1億4040万円の支出になり、収入と年金の合計が収入になります。子どもがいる方は教育費がかかりますし、ちょっとゆとりのある生活をする場合は月三十六万円必要になります。

支出と収入のバランスシートを見れば、何にどれだけのお金を使うのか、そのためにお金がいくら不足しているのかわかり、対策が立てられます。将来の自分のお金の状況が分かってくれば、先の見えない不安が、明確な計画や目標に変わります。

バランスシートとなると企業がつくるイメージがありますが、個人レベルでやることで人生の安心が得られ、上司としての活躍する土台ができるのです。

さらに、税金や相続、生涯資金の知識などが、バランスシート作成によって身につけていきます。

わからないことが出てきた場合は、公認会計士や税理士などのお金の専門家の書籍やホームページなどを参考にするとよいでしょう。

3..家族の不安

家族は幸せと楽しみを与えてくれ、上司として活躍するエネルギーをもらえる場所です。

だから、家族に不安があると仕事どころではなくなり、家族の誰かが病気になったとき、居ても立っても居られない心境になりませんか。あなたにとって、それほど家族は大切な存在なのです。

しかし、多くの上司は仕事優先になってしまい、家族との時間や関わり合いが少なくなってしまう。仕事が忙しく会社での立場を考えると、私も経験者なので、その気持ちは良くわかります。

でも、忙しいからといって家族に向き合えないと「ないない職場」と同じように「ないない家族」になってしまいます。すると、家族みんなが不安になって、あなたを含め全員がやるべきことに集中できなくなってしまう。

実は私も忙しいことに理由をつけて家族のことから逃げてしまったことがありました。子どもの教育のこと、自分たちの親のこと、家のローンのことなど、家族に降りかかる問題は様々です。それらが発生したとき、当時の私は「俺は仕事が忙しいからお前に任せるよ」と妻に丸投げして問題解決から逃げだしてしまったのです。妻は実家に帰ると言い出し大変なことになりますが、私は大いに反省し、妻に謝り事なきを得ました。

そんな経験をしないうちにも家族に問題が発生したとき、あなたがどう向き合おうかが大切です。奥さんと二人で、ときに子どもを交えて、問題に対して向き合い、どう解決していくかを一緒に考えてください。

あなたが父親として精一杯のことをすれば、家族はあなたを頼もしい存在として認めてくれるでしょう。これは第7章の「毎日1%成長する人になる」を参考にしてください。

家族はあなたに安らぎを与える

会社で疲れ切って家に帰ってきたとき、家の中がギスギスした状態では心が安らぐことはできません。そんな状態で仕事を頑張れるわけがありません。ただ、安らぎの場は奥さんやお子さんが提供してくれるわけではなく、あなたを含めた家族全員で築いていくものです。

こんな話があります。ある女性が、仕事から家に帰って来て、ご主人に「今日は、疲れたわ!」と話しました。すると、ご主人は「俺の方が、もっと疲れている!」と、奥さんに向かってイラついた言葉を返しました。その女性はとても悲しくなり、もう二度と、ご主人に、「疲れた」と言わないと誓ったそうです。とつても残念な話です。

もし、ご主人が、「そっか、疲れているのか!」と奥さんを労い共感してあげれば、奥さんも、ご主人に「あなたも毎日大変ね!」と労いの言葉を返すことができたでしょう。相手が先に切り出せば良いではないかと思われるかもしれませんが。しかし、本書で学ばれたあなたは、本当の叱り方を身につけられました。だから、率先して、労いと共感メッセージを先に投げかけることができるはずです。

あなたの一言が変われば、必ず家族も変わります。

不安をなくして、本当の叱り方を実践しよう

いかがだったでしょうか。不安がない人はいません。ただ、不安をそのままにしておくと、不安はあなたを潰してしまいます。

上司として、本当の叱り方を実践するために、あなた自身の不安をなくしていきましよう。不安の原因を明らかにすれば、これから、何のためにやるのか、何をしたいのかわかってきます。それは人生の目的・目標となり、あなたにとっても家族にとっても希望となります。

不安が希望に変わったとき本当の叱り方ができるのです。

特典あとがき

読者特典「スペシャル原稿」をお読みいただきありがとうございました。

本書と合わせて、実践していただけたら嬉しく思います。

その他の特典については、次の読者特典ダウンロードページからご覧ください。

《読者特典ダウンロードページ》

<https://yoshidayuji.com/tokutend/>