

## 私のストレス解消法

残暑の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

今月のお題は「私のストレス解消法」でいきます。

いろいろな活動をしているとさまざまなストレスに直面します。

特に我々のように形のないサービスを売り物にしているよう

な仕事では、対人関係ではいろいろな場面に直面します。

気を使っているのにお客様を怒らせてしまったり、自分が思

うように人が動いてくれなかったりなんて事は良く起きる事です。最近、私が特に

気にしているのは、人が自分の思うように動かない事にイライラして「言葉の暴力」

「態度の暴力」「顔の暴力」等で周りの皆さんのモチベーションを下げる事です。

爆発した後、何でもっと穏やかに言えなかったのかなあと思う反面、言わずに済ませなかった気持ちが反芻しています。そんな時いつも思うのは、「もっと優しい気持ちにならなくては」です。自分の気もちようでストレスは大きく変化します。

この1ヶ月ほどは余裕があったので「人間性回復月間」と名づけ、感動系、泣ける系、ハートウォーミング系・・・の本やビデオをたくさん見ました。(本はいっぱい社長室に転がっていますのでお貸しします。)もともと「優しい気持ち」が無いわけではありませぬので思い出す事が重要です。本やテレビやビデオで見た光景や自分自身が味わった幸せな体験。目をつぶれば思い出す「幸せな気持ち」。

そういった事を呼び覚まし、日々ちっぽけな事に感動する。

それが私のストレス解消法です。

暑さはまだまだ続きますがご自愛下さい。



代表取締役社長 吉田治伸