

## メンタルヘルス講座を受講して

初夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。  
最近、衛藤信之さんのメンタルヘルス講座(全12回)を受講  
しています。衛藤先生の講座は、社長になった10年程前何  
回か受講していましたが、社員に勧められ受けてみる事にし  
ました。これが、案外有意義なのであります。10年前はあ



代表取締役社長 吉田治伸

まり入ってこなかった言葉が、年を取ったせいか実感してしまいます。一番実行し  
て効果があったのは「オウムがえし」です。これは特に妻との会話に有効です。た  
まに早く家に帰って、妻と食事をするとでてくるのは、愚痴のような話です。「〇〇  
会の役員で変な人がいて…」等、要は悪口です。そんな話聞きたくないので、打ち  
切って「いやなら辞めれば」なんていうと、まず怒られます。「あんたとは話になら  
ん。」です。これを今はオウム返しの技で返しています。「そうか、〇〇会の役員に  
はそんな変な人がいるんだ。」そうするとまた、別の反応がでてきます。これを5回  
ほどするとだいたい落ち着いてきます。おかげで最近はずいぶん仲良しです。

我々の会社でも、人間関係のトラブルについて相談した時、「結論」や「解決法」を  
聞きたいのではなく、「ただ、言いたいだけ」で対応法は、自分なりの結論が既にあ  
る事が多いのです。人の世は、いろいろ学ぶと、いろいろな発見があって楽しいです  
ね。是非、みなさんもメンタルヘルスを勉強してみませんか？

暑くなりそうな気配であります。ご自愛下さい。