

習慣の重要性に気づく実習

ビジネスの現場で、挨拶や「ハイ」の返事、話しの聞き方ができていない人をたくさん見えています。また、幸せになれない原因を、他の人が悪いと思ってる人もいます。そもそも原因は本人が良い習慣を持っていないからです。人は習慣で動いていることに気づいていないのです。今回は、人は習慣で動いているということに気づく2つの実習をご紹介します。

(1) 腕組み実習
朝礼や研修で、「腕組みをしてください」と伝えます。そして、どちらの手が上になっているか確認してもらいます。次に、上になっている手と下になっている手を反対にするように腕組みをしてみます。

(2) 後出しジャンケン
講師と受講者がジャンケンをします。講師が先に出したものに對して、受講者が後出しをして勝つというジャンケンです。例えば、講師がグーを出したら、受講者はパーを出すのです。何度か違うものを出してみます。後出しだからスムーズに勝つことができるでしょう。次に、後出しジャンケンで負けることを受講者に指示します。講

れを何度も繰り返してもらいます。習慣で上になっている手を下にするのに違和感を覚えるはずですが、中には、手を反対にする腕組みができない人もいます。習慣が自動的に働いて、慣れた方の手を上にしてしまっているのです。

師がグーを出したら、受講者はチョキを出すのです。違うものを何度も繰り返して出します。すると、勝つよりも負けるほうが数倍難しいことに気づくでしょう。長年の間に、ジャンケンでは勝つという習慣を自動的に身に付けているからです。

私はいつもあなたのそばにいる。一番頼りになる助け手でもあれば、あなたが背負う最大の重荷でもある。成功の後押しもすれば、足を引っ張って失敗にも導く。私はあなたの命令次第で動く。あなたのすることを私に任せ、あなたが素早く正確に片付けてしまおう。

偉大な人が偉大になったのは私のおかげ。失敗した人がしくじったのも私のせい。私は機械ではないが、機械のように正確に、そして知性あふれる人間のように賢く働く。利益になるように私を使うこともできるが、破綻をきたすように使うこともできる。私を甘く見れば、あなたを滅ぼすだろう。

(作者不詳)



ふじさき・としろう

(株)パートナーズリンク代表取締役社長。大阪市立大学経済学部卒業後、大手流通チェーン企業に入社。準大手パチンコホール企業で総括SV、営業企画室長、経営計画部長を経て独立。人事コンサルタントとして社員教育・リスク回避型就業規則作成・クレド作成コンサルティング、評価制度の構築などを行っている。