

「思え」る最高の期間となりました。振り返りますと、広島から参加する往路8時間の道のりは、誰にも邪魔されない「予習と復習」をする期日行動となり、自己の理解をさらに深めるとともに、使命を果たすべく部内展開する上での「成功のシナリオ」を思考する貴重な時間となりました。私はこれまで、数々の社外研修を受講してきましたが、これまでであれば間違いなく、この時間は「くつろぎの時間」になっていたと思います。この時点から「主体変容」の考え方が染み入った自分がいたのかもしれませんが、自分自身が素晴らしいと「自画絶賛」しています。「自立型人間」を形成する土台の「人格」を高めることができる人は、「心のコップが上向き」である、この言葉に共感するとともに鼓舞する自分がいました。そして、その指導の中心にあるのが5段階の「心づくり」であり、真似ることができること、仕事においてもプライベートにおいても、つまり人生で活かせること、「原田メソッド」へ魅かれ5大ツールに対して、「素直・まじめ・一生懸命」に向き合い、日々、努力し続けました。

ここから、この2か月間、私が取り組んだ「心づくり」指導の一端を振り返ってみます。まず「心を使う」では、目的・目標すら明言できない自分に気づき、いかに日ごろから思考していないかを痛感させられました。この点は、目標の実現を左右するものであり、今の施策が、牽かれたレール、手段ありきの仕事の進め方になっていたかを気づかされ、「主体変容」の考え方に踏み込む第一歩となりました。「だれの、何のためにやるのか」目的・目標を考えて書いて、書いて、書きまくることを意識して実践しながら、無意識の行動へと摺り込んでいます。

「心をきれいにする」では、あいさつや身だしなみなどの態度や清掃と言った生活改善に根ざした人間力の向上が、大きな成果につながることを実感できたのはとても衝撃的でした。「主体変容」の考え方で、自己の生活を改めることから始め、毎朝 AM6:20 自分が使った洗面所を清掃し続けました。黙って隠れて洗面所を清掃していたのですが、ある日、私の娘に見つかり「パパすごい」と「プラチナストローク」をもらったのです。それまでは意識したルーティン行動でしたが、この日から自動化されさらには中毒化しました。心のすきみがなくなり、物事に取り組む姿勢や態度も変化してきたように感じて、「原田メソッド」の効果の一端を実感しました。

「心を強くする」では、自分が出来ることを、例外なく継続することで、心がさらに強くなった気がします。先ほどのルーティン清掃とともに、職場では共用の手洗い場を例外なく磨き続けました。その他の含めると、20項目ものルーティン行動を2週間やり続けることができました。その中でも、強敵妻への肉体的ストロークを「毎日必ずやる」と決めやり遂げたことは、困難なことを乗り越えた時よりも心が強くなったと実感できるルーティン行動となりました。毎朝 AM6:30 これまでの妻への心無い「行ってきます」改め、「今日もがんばろう」と声掛けしながら「グータッチ」を始めました。はじめのストロークは、びっくりした様子で、「何、なんでー」と引かれましたが、継続すること8日目には、妻の行動にも変化が見られ、「片手のバイバイ」から、満面の笑みで「両手でバイバイ」する微笑ましい様子へと変わりました。生活態度を変えることで、自己の意識だけでなく、家族の感情をも変える大きな効果を体感することができました。会社で「ご機嫌に仕事ができる」ことは、言うまでもありません。

「心を整理する」では、人生はじめて日誌を書き続けました。その日にすべきことを書いて、その日の終わりに、できたこと、できなかったことを仕分ける、慣れないことであり、はじめた