

元気になる職場 ～ 心から笑ってみませんか！

株式会社えすぺらんさ 専務取締役 安部 香予子 氏



皆さまの職場は、明るく元気な職場ですか？

心から「笑う」ことを取り入れた研修をしていて、いつも思うのですが、疲れた不安な顔で研修に参加された方たちが、終了後には握手をしてきて「参加して良かった！これからは元気に仕事ができそうです！」と言って、元気になって笑顔で帰られます。

「笑いのない職場にメンタル不調者が多いのよ！」これは、あるS精神科医師の言葉。私は長年S精神科医師に呼吸法などを教えています。先日、メンタルヘルス講座を開催していたときのこと、S医師が何やら一生懸命メモをとっています。「S先生、何かお役に立つ話があったのでしょうか？」と私が聞くと、S医師曰く「講座の参加者の皆さんが笑ったところをメモしてるのよ～。わはは！」と笑い出され、続けて「あのね～メンタル不調になりかけの患者さんと、治りかけの患者さんを笑わせると患者さんにとっても良いのよ！」と笑いとお話の関係について力説されていました。

皆さんの職場は、笑いのある職場ですか？例えば、「おはよう」をいうとき、「〇〇さん、おはよう♪」に変えるだけでも皆さんの職場の雰囲気はガラッと変わります。

「おはよう」は、とりあえず習慣としての「おはよう」でも、「〇〇さん、おはよう♪」の明るく元気な挨拶は、「貴方はここに居ても良いのよ！」という「存在承認」の「おはよう」に変わります。試してみてください！この「〇〇さん、おはよう♪」の挨拶！何気ない簡単なことですが、ほんのこれだけでも職場が明るく元気になり、パワハラ問題なども随分少なくなってくるはずです。

私の研修では、「大笑い」「呼吸リラクゼーション法」などを大事にしています。「身体を使い、呼吸に働きかけ、言葉の力を最大限に生かす」ことで皆様を元気にし、コミュニケーション、メンタルヘルス、人材育成などのお手伝いをしています。

コミュニケーションの基本は、「挨拶」「聴く事」「話す事」！職場のストレスの6割以上が人間関係のストレスだと言われています。明日からもっと笑顔で元気になれるように、まずは「〇〇さん、おはよう♪」から始めてみませんか。