

読むだけで、元気になるレポート

パートナー 村松 達夫

皆さんこんにちは。ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしょうか。さて今月もご笑読頂ければ幸いです。

【今月の発見】

ミーティング前のエネルギーチャージ！

ある企業でスタッフミーティングの進行役をした時のことです。マイナスの発言ばかりでちっとも前に進まない、そんなことがありました。そこでミーティングの前にカンタンなエクササイズを行なうように工夫したところ、プラスの発言が少しずつ出るようになってきました。今回はその手法をご紹介しますと思います。

それは一言で言うと、

「マイナスの言葉をプラスに言い換えること」

です。

では具体的な方法をご説明しましょう。

【エクササイズのやり方】

- 1) 手ごろなボールを1個用意し、それをメンバーの1人が手に持ちます。
- 2) そしてその人はマイナスの言葉を言って次の人にボールを手渡します。
- 3) ボールを受け取った人はその言葉をプラスの表現に言い直してから、別のマイナスの言葉を言って次の人にボールを渡します。
- 4) 3) をメンバー全員で繰り返します。(大体2～3周くらい行なうと良いでしょう。)

<イメージとしてはこんな感じです>

Aさん「できないよ」→Bさん「やってみよう」「難しい」→Cさん「挑戦してみよう」「自分には当てはまらない」→Dさん「自分に当てはまる部分はどこだろう」「分からない」→・・・。

このように他人のマイナス発言をプラスに言い換えさせることで、つついマイナスのことを言ってしまう各自の悪習慣を修復させるのです。シンプルですが、かなりおススメですよ。