

THANKS

(VOL. 192)

BUSINESS NEWS LETTER

発行日：平成25年6月1日
発行者：有限会社サクスマインドコンサルティング
連絡先：〒359-0043
埼玉県所沢市弥生町1792-10
TEL:04-2907-1715
E-MAIL：info@thanksmind.co.jp
<http://www.thanksmind.co.jp>

特集

「四字熟語から学ぶ仕事における心構え⑦」

今、本誌では「四字熟語」を参考にしながら、私がコンサルティングを通して「こんなことが大事では・・・」と思うことを紹介しています。

題して、「四字熟語から学ぶ仕事における心構え」。

カルタ風に「あ」からスタートし、今回は、「と」で始まる熟語からです。

と：「読書百遍（どくしょひゃっぺん）」

<意味>

読書は数多く読めば良いというものではなく、一冊を何度も繰り返して読むべきである。そのようにして読めば、自然と書物の真意が分かるようになるということ。

<使い方>

読書百遍という様な言葉が、今日、もう本当に死語と化してしまっているなら、読書という言葉も瀕死の状態にあると言っていいでしょう。 <小林秀雄・読書週間>

私の自宅は埼玉県の所沢市。
都心までは、電車で1時間弱かかります。
通勤時間が長いのは面倒なことです、悪いことばかりではありません。
そのひとつが、自分の時間をゆっくりとれること。
電車は比較的空いているので、読書には最適です。
最近、体力的な衰えで熟睡しているケースが多いですが、起きていれば、2日に1冊くらいは読むことができます。
古本屋が発展して、本も随分安くなったので、週末にドサッと買ってきて、電車の中でザッと読むというパターンも多いです。

どんな本でも、読んで「無駄」ということはありません。
しかし、やはり本の中には、「これはすごい！」というものと、「それほどでも・・・」というものが
あります。

例えば・・・
大前研一氏の「企業参謀」。
論理的な考え方に驚嘆し、私がコンサルタントの道を進むきっかけになりました。

また、カーネギー氏の「人を動かす」。
数多くの人間関係を構築するための極意が書かれています。
日本で言えば、戦前の書籍なのですが、全く色あせている感じはありません。
私の場合、仕事だけでなく、プライベートでも大いに役立っています。

それから、最近、再読したのが、コヴィ氏の「7つの習慣」。
「目的を持って始める」「理解してから理解される」等、人生における原理原則が、しっかりまとめられています。

私にとって、上記のような本は、まさに、「一生もの」という感じ。
これまで何度も繰り返し読んでいます。
1回目は赤。 2回目は青。 3回目は緑。
重要だと思ふ箇所にボールペンで線を引いていますが、読むたびに線を引く箇所が変わってきます。
たぶん、自分の環境や考え方の変化によって、「読みたいツボ」が変わっているのだと思います。

本を読むことは、知識の向上や視野を広げるという面で、間違いなく役に立ちます。
しかし、実際のところ、本当に、自分の「生き方」や「思考」を変えたりする本はごくわずか。
どうしたら、そういう本に巡り合えるのでしょうか？
私は、「古典」をお勧めします。
カーネギー氏の「人を動かす」が、まさにその典型ですが、発刊して何十年もたった書籍が継続して読まれているというのは、それなりの理由があるはずですから。
そして、巡り合ったら、このことわざの通り、いつも手元に置いて、何度も何度も繰り返し読む。
そんな「読書」がおすすめてです。

ちなみに・・・
先日、ある奥さんが「冬のソナタ」のビデオを10回以上見たと話していました。
彼女にとっては、「ビデオ百遍」という感じ。
旦那衆にとっては、複雑な思いです。

な：「内憂外患（ないゆうがいかん）」

<意味>

国内に懸念される問題を抱え、国外からはわずらわしい事態がもたらされて、内外に憂慮すべきことが多いこと。
また、会社や個人における内外の心配ごとという。

<使い方>

内憂外患も、たちまち起こった。その皮切りは、織田信秀の来攻だった。<杉本苑子・決断のとき>

会社では、上司や顧客から怒られて…
家に戻ったら、「待ってました！」とばかり、女房から愚痴を聞かされて…

こんな日が続いたら、誰だってストレスがたまります。
ストレス症の代表的な病気である「うつ病」は、一説によると、潜在的な患者は600万人にものぼるとのこと。
こうなると、もはや、誰でもかかる普通の病気。
「自分には関係無い」では、済みません。

私自身も実は、以前、ストレスで倒れたことがあります。

<伊藤の辛い体験・・・Vol. 94からの再掲>

私が社会人になって、ちょうど1年が終わろうとしていた頃の話です。
私は根が真面目(?)ですので、毎日一生懸命働いていました。
上から指示されて「本当に必要なのかな?」と思いながらも、せっせと資料を作ったり、お客様からの要望に対してやり過ぎるくらいにやっけてあげたり・・・。

ある日のこと、仕事帰りに先輩と赤提灯で飲んでいる時に身体に異変を感じました。
突然ものすごく息苦しくなり、手足がだんだんしびれてきます。
とても飲み続けることができないので、「お先に失礼します」と席を立ちました。
地下鉄に乗って帰路についたものの、あまりの苦しさに耐えられずに途中下車。
その後、駅の近くの救急病院に駆け込みました。

診察が終わった後、先生から一言。
「過呼吸で苦しくなっただけでしょう。身体には特に異常がないから、家に帰って様子をみてください。」
「異常が無いと言われても、こんなに苦しいのに・・・。もう少しちゃんと診てくださいよ。」
一言、二言文句を言いましたが、結局、家に帰されてしまいました。

翌日は土曜日で仕事は休み。
寝ていても、息苦しい気分はおさまらず、家の近くの病院へ向かう私。
休日の病院の混みようは半端じゃない!
待合室で2時間待ってやっとの思いで診察室に通されました。
しかしそこでも、先生からは「異常なし」という言葉。
「こんなに苦しいのに、異常が無いわけ無いじゃないか! たった2分でわかるのかよ! 俺は苦しい中、2時間も待たされたんだぞ! このヤブ医者野郎!」
心の中で捨てぜりふを吐きながら診察室を後にしました。

翌日の日曜日、藁をもすがる思いで3件目の病院へ。
そうしたら案の定、また先生から「異常なし」の言葉。
「あー。俺はこれで死ぬのかな・・・」
怒る元気も無くうつむいている私に、また先生が一言。
「身体には異常は無いけれど、ちょっと気になるところがあるから、別の病院を紹介するよ。」
先生から渡された「紹介状」を見て、私は本当に「この世の終わり」と思いました。
なんと、紹介状の病院名に「××精神病院」と書いてあったのです!
「なんで俺が精神病院に行かなければいけないのか・・・。まだ20代前半なのに・・・。これは死ぬより悪いかも知れない・・・」

息苦しさでショックから、その日はほとんど眠ることができませんでした。
翌日会社を休んで、紹介された××精神病院へ。
病院の前に立ち止まって建物を見ると、病室の窓は鉄格子。
「俺も、こんなところに入れられるのかな・・・」
心の中でつぶやきながら病院の中に入りました。

精神病院の中は、それまでの総合病院とは違って、ほとんど患者がいません。
「こんなところ、来る奴はそうはいないものな・・・」
妙に納得していると、すぐに「伊藤さん。」の呼び出しの声。

紹介状を見せながら、症状を話すと、先生がしたり顔で一言。
「これは、ストレスだね。」
「ストレス？」
「そう、君みたいなタイプは危ないんだよね。何でも『頑張らなきゃ』なんて思い過ぎるから」
「でも、別にストレスなんて感じていませんけれど・・・」
「本人が感じていないからストレスは怖いんだよ。知らず知らずにだんだん溜まってくるから」
「そんなものですかね・・・ それで、自分はどうしたら良いんですか？」
「会社をサボって、どこかに行って思い切り遊んできなさいよ」
「はあ？ 息苦しいから、そんな気にならないんですが・・・ まあ、先生がそう言われるなら・・・」

翌朝、会社に「身体の調子が悪いので家で休養しています」と電話した後、当時の彼女（今の嫁さん）と東京ディズニーランドへ。
平日で小雨混じりの天気だったせいか、ほとんど待ち時間無しでアトラクションに乗れる状況。
スペースマウンテン、ビックサンダーマウンテン、ゴーカート・・・。
どんどん乗っているうちに不思議と息苦しさが消えて行き、しまいには、自分が病気であることさえ忘れてしまいました。

翌日、もう一度××精神病院へ。
「先生に言われた通り、昨日会社をサボって思いっきり遊んだら、身体の調子が良くなりました」
「結局、君に必要なのは息抜きなんだよね。何でも『頑張らなきゃ』なんて思い過ぎるとストレスが溜まって早死するよ。手を抜くべきところは手を抜きなさい。それでも「キツイな」と思った時は、今回のように会社をサボって遊びなさい。君が1日くらいサボっても会社はどうにもならないよ。」

タイトルに「辛い経験」と書きましたが、今振り返ってみると、社会人1年目でこうした経験ができたことは、私にとって非常に良かったと思います。
精神病院の先生は、もしかしたら私の命の恩人なのかも知れませんが。
「手を抜くべきところは手を抜く」
この言葉は、仕事をする上で、いつも私の頭の中にあります。

今の時代は、当時と比べて「ストレス症」についても、社会に浸透しました。
病院も「精神病院」ではなく、「心療内科」や「メンタルクリニック」がたくさんあります。
そういう意味では、治療する環境は整っているはずですが。
しかし・・・
実際には、ストレス症が重症になり、仕事ができなくなってしまうたり、人生自体に終止符を打ってしまう人が増えています。
「もっと、症状が軽い時に対処しておけば良かったのに・・・」
悲しい話を聞くたびに、そう思います。

<次回に続く>