



第 4 週

**見返りを求めずに  
「補う」**

どのような人にも、長所と短所があるものです。職場で共に働いている仲間にも、そして自分自身にも、お互いに何かと不十分な点があるのは普通のことでしょう。相手の足りない点を補おうとする心は、仕事を円満に進めていく上で、とても大切です。

注意したいのは、相手を補う際の心の持ち方です。身近な存在であればあるほど、「なぜ、あの人はこれをやってくれないんだろう……」「これくらいやってくれて当たり前なのに……」というように、求める気持ちも強くなりがちです。

相手に見返りを求めずに自分から進んで相手を補おうとするところに、自分自身の人間的成長のヒントがあるのではないのでしょうか。

MEMO MEMO

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

第 3 週

**褒め行為  
発見カード**

会社員のTさんは、ある管理職セミナーで「褒め行為発見カード」を勧められました。毎日1件、「部下の賞賛すべき行為」と「その部下を褒める言葉」をカードに書き込んでいくものです。

実践を始めて1か月ぐらいたった頃、Tさんは自分自身の変化に気づいたといいます。「今日は何が書けるかな」と考えるうちに、部下の美点に目を向ける習慣が身についたのです。そしてカードには、部下の工夫や心配りに対する感謝の言葉が添えられるようになりました。

日頃、当たり前のように思っている「相手がしてくれる行為」。その一つ一つに目を向けていったなら、心からの「ありがとう」という言葉をかけたくなくなるかもしれません。

MEMO MEMO

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

第 2 週

**柔らかな心が  
見方を変える**

私たちは、ともすると自分中心の物の見方や考え方にとらわれがちです。人や物事の姿を正しくとらえるには、時には一歩下がって「待てよ、こういう見方もできるかもしれない」と、思いを巡らせてみましょう。

人との間でトラブルが生じたときは、自分と相手の立場を交換して、問題となっている状況を相手の立場から見つめ直していただくことです。知らず知らずのうちに相手の心を傷つけたり、迷惑をかけた<sup>り</sup>してはいなかったかなど、自分の視点では見えなかったことが見えてくるかもしれません。

柔らかで広い心を持つことで、相手の良いところにも気づきやすくなるのではないのでしょうか。

MEMO MEMO

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

第 1 週

**他に学ぶ**

他人の欠点が気になるのは、自分にも他人と同じような欠点があるからかもしれません。そうであるなら、ただ相手を批判するのではなく、「人のふり見てわがふり直せ」というように、「他に学ぶ」という姿勢で受け止めることが大切ではないのでしょうか。

そのためには相手を冷静な目で見るだけでなく、自分自身も客観視する必要があります。まるでもう一人の自分があるかのように自分の心と言動を見つめるのです。また、相手の良い点に気づいたら、素直に認めて自分もそれに<sup>なら</sup>うように努力することです。

そうした習慣が身につけば、人間関係が穏やかなものになるだけでなく、自分の成長にもつながることでしょう。

MEMO MEMO

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

季節の植物 小紫式部 (コムラサキシキブ)

Illustration by Kyoko Kishi