

MMQCとは「もっと儲かる業務改善」で「業務改善は、人づくり、品質づくり」を実践する着実・前向き・具体的な活動です。

### 師曰、知之者不如好之者 好之者不如楽之者

右上は、「好きな事」=「仕事」として楽しそうに行っているイラストです。仕事を楽しいと実感できている方がどの位いらっしゃるだろうかと危惧します。「好きこそ物の上手なれ」と言いますが、あるお客様は仕事を楽しいと実感したのは何年前か分からない位だと嘆かれました。現実的に、自分のしたい事を仕事にしている方はどの位いらっしゃるだろうか、また、仕事にしているも「楽しい」と実感しているだろうかと危惧します。長いようで短い人生なので充実した人生を送りたいのですが、その「充実」をどのように実感するかが課題です。心理学では「ウェルビーイング」(幸福感)という言葉があり、「PERMAモデル」として「幸福感」を5要素に分解しています。



子曰、知之者不如好之者、  
好之者不如楽之者

◀PERMAモデル▶  
P: Positive emotion (ポジティブ感情)  
E: Engagement (没頭や没入)  
R: Relationship (良好な人間関係)  
M: Meaning (人生の意味や意義)  
A: Accomplishment (達成・完達感覚)

ポジティブ心理学のWell-being  
・まず、未来に向かい積極的になり(P)  
・皆が一生懸命になる**戦略**を決め(E)  
・**商品を中心に社員を巻き込み**(R)  
・社員とビジョンを共有して(M)  
・達成感を共有する(A)

↓  
幸福感  
(幸福度)

私流の解釈ですが、「幸せ」と感じるには心理的に「物事」に対して前向きな状態(P)である事が重要な要素ですが、さらに、他の事に煩わされずに没頭(E)できて、かつ、周囲と良好な人間関係である事(R)の2つを加えた3要素を満たす事が「幸せ」のベースで、その上に、事柄を通じて意義(M)を実感する事や達成感(A)がある状態があれば「幸せ」度が高まると考えます。

では、どうすれば「幸福感」を持てるようになるかが重要な課題です。私の個人的な見解ですが、PERMAを逆に読むとヒントが生まれると考えています。つまり、「達成感」を感じるには「意義」を感じる事が重要であり、その為には周囲から孤立するのではなく、しかしながら、マイペースで前向きに取り組めている状況と書き換えることができます。煎じ詰めれば「マイペースだが、それが周囲に悪影響を及ぼさない」とも換言できます。

### 楽しそうに行くと「好き」になれるし「コツ」も掴める

私は「幸福感」を「バカと呼ばれる位まで没頭する」と実感できるようになると考えています。故船井先生の教えに「3回安定10回固定の法則」がありますが、私は最初の3回が「その後」を決めると考えています。その方法を孔子は「知之者不如好之者、好之者不如楽之者」で示しています。まず、「やり方」を理解できないと実践できませんので、故船井先生は著書「百匹の猿」を通して、まず「形」(成功モデル)をつくり、それを教えて「形の場」を形成する事で他の方たちが「これはイケる」と「共鳴」する事がポイントになると示して下さいました。つまり、「知」=「形」、「好」=「形の場」、「楽」=「共鳴」という事なのです。

#### ワンポイント・アドバイス

今回は心理学のウェルビーイング(幸福感)を私流の実践法を書きました。どんな事でも最初の3回をクリアする事が大切です。一例を挙げれば、体調や気分の優れない時にウォーキングするには、意識的に手を振り、足幅を広くするようにするとウォーキングを負担感なく続けられるのです。物事ってそういうモノと考えています。ホンマ、楽しそうにする事で次第に「好き」になっていきます。試してみてください。



実際に、「バカと呼ばれる位まで没頭する」には、最初の3回が決め手になります。人は楽しんで幸せになりたいのが本質ですから、苦勞せずにスタートできる事がポイントです。「着手小局」と言いますが、出来そうなレベルから始める事で達成感を感じ、徐々にレベルを上げて「3回安定」をクリアしてコツを掴む訳です。ビギナーズラックのようにレベルを上げても偶然に良い結果を生む事がありますが、多くは壁に跳ね返されます。従って、連続3回成功させるようにお膳立てする事がポイントになります。これを通過するとコツも体得して自信が湧き自身で実践できるようになるのです。

では、自分一人で行なうにはどうするかが課題になります。先駆者という方は先天性もあるのでしょうか、やりたい事と天性が一致するのは稀です。多くは、好きでもない事に従事しているのです。私は、意図して楽しそうに振舞えと考えています。例えば、嫌な事に立ち向かう場合、「うまく行く」と内心でつぶやくと次第に嫌という恐怖感が薄れるのです。そして、嫌な事を「うまく行く」とつぶやきながら繰り返すと実績が出来てコツも見えて来て「好き」に変わって行く経験からも実感しています。この「好き」に到達すれば「楽しそう」が「楽しい」になっているのです。こんな考え方でウェルビーイングを理解しています。