

ご機嫌でいることの重要性



佐藤 縁

産業技術総合研究所総務本部ダイバーシティ推進室／省エネルギー研究部門（兼務）
[305-8560] つくば市梅園1-1-1 中央第1室長，博士（理学）
専門は電気化学。
yukari-sato@aist.go.jp

www.aist.go.jp

研究員として今の職場に就職した若い頃に、「いいか、佐藤さん。中高年の研究者になると辛いことも増えるんだよ。若いあんたから見るとなんだかひどく暗いおじさんが多いだろう？ じゃあ将来どうやって明るいおじさんになるか……。もっともあんたの場合は年取ってもおじさんにはならないけどね（笑）」と、上の方からお話しされたことがあります。若かった当時は今一つしっかりこななかったのですが、話を要約すると、自分の生き方をはっきり決めておくこと（研究者として生きていくならやっぱり研究で勝負しなさい）、自分の責任は自分でとること（他人・環境のせいにするな）、自分の機嫌は自分で良くしておくこと、だったのだらうな……と勝手に解釈しています。

職場内外、各種委員会、会議、イベント、その他の場で、私もいろいろな方にお目にかかります。責任ある立場についている方は立ち振る舞いも落ち着いていて安心感があり、さらに笑顔も素敵である方が多いと思います。「僕はね、立場上、まず笑顔でいることが一番大事だとわかっているのよ、毎朝実は鏡を見て練習しているんだよ。佐藤さんも練習したら？」と話してくださったエグゼクティブの方もいらっしゃいました。それが本当かどうかは、その方の立ち振る舞いを見ればすぐにわかること、すごいなと思った次第です。

毎日笑顔でいることは大変なこと。まず無理でしょう。さまざまな事象に正直に反応しすぎて、私はカリカリしていることが多いのですが、自分で自分の機嫌をとることの大切さを強く感じています。自分の機嫌は自分でとる—ごく当たり前のことの重要性に気がついたのは、情けないですが、実はそんなに前のことではありません。仕事や生き方など大いに悩んで、混沌の坩堝状態になってしまっていたときに、ふとしたきっかけで耳に入って来たものでした。自分の機嫌をとることは何も難しいことではなく、たとえば、無関係に起きている外部事象に自分の気持ちまで引きずられないことであったり、自分が機嫌良くなるスイッチが入る材料・方法をいくつか用意しておいて、さっと使うことだったり、基本とにかくまず笑顔でいることだったり。スキルとして身につけてしまえば使えます。芸術家やアスリートは本番でその力をいかに発揮するため、今この瞬間のことに集中することを含め、同様の訓練を常に受けているようすし、詳しいことは専門家に委ねることにしまして、何にせよ、小さいけどいい気

づきを知ったからにはこっちのものです。こんなこと、自然と身につけている人もいるとのこと。私も若いうちにスキルとして身につけたかったなと思います。

自分をご機嫌にしておくこと。冒頭、私にコメントくれた方は、私から見ると趣味人でいらして、素晴らしく羨ましくもあります。「?」と思ったら、自分にうまいお茶でもいれなよ」とアドバイスもいただきました。私は趣味人ではありませんが、気持ち切り替えのお茶・お菓子のほか、普段は生き物の飼育と住まい周りの自然観察、週末のエクササイズとそこでの他愛ない会話、娘たちとの話などが自分をご機嫌にもっていくスイッチ群であり、これらがパッとご機嫌の方向へともっていくきっかけになっています。私はさっと四つ葉を見つめるのが得意なのですが、飼い犬の散歩のコースによって、四つ葉を発見（写真1）したり、夏の時期ですと「中身の入ったセミ（抜け殻になっていない羽化前のセミ）」（写真2）を見つけてワクワクしたり、ほんとは取るに足らないことで気持ちも笑顔になります。たまった仕事も家事も、さ、やろうという切り替えになります（なんと自分は安上がりなのでしょう……）。

結局、ひとりひとりがご機嫌になること、そうすれば組織はうまく回り出し、最高のパフォーマンスが発揮できるようになるのだと思います。これは単なる理想論にすぎないかもしれませんが、若い皆さんはまず自分をご機嫌にしましょう。われわれの世代の皆さんは、苦虫噛み潰したような表情でいて、周り、とくに若手に煙たがられるのは悲しいですから、若手以上に意識して自分のご機嫌は自らとって、個人レベルでのパフォーマンスを上げることはもちろん、組織のパフォーマンスを上げるためにも、仕事、研究、環境、雰囲気作りに、自ら率先して貢献していく必要があるのではないかなと思う次第です。



写真1 散歩中に四つ葉さがし

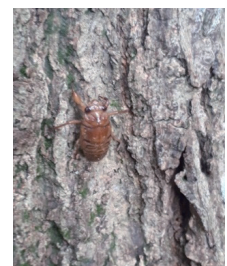


写真2 羽化前のセミ