

●11月 JPA 定例セミナーのご案内

ビジネスファシリテーター 百戦錬磨 ～こんな時どうする?!～ part 3

日時：11月25日 日曜日 13時～16時30分

受講料：JPA 会員 2,000円 非会員 3,000円

大好評のシリーズが第3弾になってさらにパワーアップしました！

もちろん、前回出席されなかった方にもご安心して楽しんでいただけるようになっております。

詳しい内容とお申し込みは[こちら](#)からどうぞご確認ください。

●理事長からのプレゼント

「プレゼン・スピーチ・会議などであがらなくなるコツ」PART10

『人前であがらなくなる 度胸をつけるには』(その2)

高野 文夫 NPO日本プレゼンテーション協会理事長

1. はじめに；脳の使い方では人生は地獄にも極楽にもなる

人間は、放っておくと7-8割はマイナス発想になる生き物だそうです。なぜなら、マズローが説くように、本能的に安全を求める、そう！リスクマネジメントの生き物だからです。危険因子や不可能な要因を数え上げて、どんどん暗くなってしまふのです。

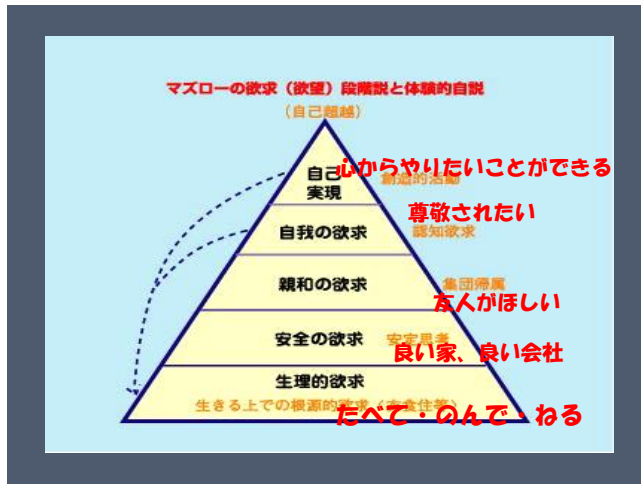
『ああ！俺は駄目だ！ あいつが俺を嫌っている！』

困ったことにこの様な・・・、マイナス発想をすると、脳からは体に毒になるホルモンが出る。一方、プラス発想をすると、脳からは体

に薬になるホルモンが出ると言われています。

調べてみると、そのホルモンの強さはモルヒネ並なんです。合法的に魔薬をやっているのと同じことなのです。そして、マイナス発想の行きつき先がメンタルな病気なのです。精神病のみならず、癌や糖尿病などの成人病まで引き起こしてしまふと言われているのです。

2. マズローの欲求5段階説



図の1；マズローの欲求5段階説

マズローの法則をご紹介します。

- 第一⇒生理学的欲求（食って寝てSexをする）
- 第二⇒安全欲求（リストラのない安全な一流会社に入ろう、貯金しとこう！・・・等）
- 第三⇒好かれない、愛されたい
- 第四⇒一目置かれたい、尊敬されたい
- 第五⇒自己実現

そして・・・より上限の欲求が満たされるほど、たくさんの快感ホルモンが出るのだそうです。

最上級の自己実現の欲求が満たされると、その快感ホルモンの量は、一次欲求の、食って寝る喜びどころでは無いとの研究結果が報告されています。

という事は・・・、第五段階の、自己実現を目指して生きることが、人間にとって最大の喜びであり、溢れて尽きない快感ホルモンが出て至福の人生を手に入れる事が出来るというのです。

それは価値観の、切り替えでもありますから、誰でもできる事です。普段、脳を上手に活用する事によって、いくらでも高次元の欲求をもとめる生活に切り替える事が出来るのです。

3.朝起きたら、『おお！元気に朝を迎えられた！』と感謝する

朝起きた時に、『ああ 朝か！』ではなく、『ああ、こうして健康でまた新たな朝を迎えられるんだ！ ありがたいな！』って自分に言い聞かせる事です。

私もテレビを見ながら朝食をとる、悪い癖がついています。

朝7時から8時台の民放は、確かに話題は面白いのですが・・・、どこで強盗があったとか、だれが殺されたとか、血なまぐさい内容の発信が頻繁にあります。ひどいチャンネルでは、道路などに血の飛び散った跡まで画面に流します。

こちらは茶の間でご飯を食べているのに・・・、今のテレビ番組はほんとに性悪というか、感性が悪すぎます。私は、殺人が起こったとか、画面にダーティーなシーンが現れそうになると、NHKに切り替える事にしています。

過去の発信でネガティブな言葉を自分から発しない・・・と申し上げましたが、受信も同じことです。

自分の精神を安定した『フロー状態』を保つためには、朝一番にひどい物は見ないように心がける事が重要だと思います。

耳にも目にも、精神が不安定になる『ノンフロー状態』になるような刺激を入れない事です。

4. 注意されることは勿論、議論やディベートに弱い日本人

英語の議論を楽しむ会の会長をしています。会則として、『手を上げて司会者の許可を得たものが喋る』、となっています。

『短くしゃべる事、なんてどこにも書いてない』、だから、あるアメリカ人が延々と弁舌さ

わやかに喋り出した。

気持ちよさそうに、10分以上もしゃべっている・・・、そこで私は怒った！

『話が長すぎる、司会者、しっかりコントロールしてくれ！長すぎる話を止めたり、調整したりするのが司会者の役目でしょう！』・・・と言った。

話が長すぎる！ と私に注意されたアメリカ人は、ちょっと気にしただけで、別に怒ってはいない。

『あら！ そうだったわね！』と軽く受けて、文句を言われてもあっけらかんとしているのです。一方、司会者しっかり司会をしろ！と言われた司会者がバツの悪い顔をして、根に持っている感じなんです。これが日本人なのです！日本文化なのです。

私自身も、同窓会の場で、自己紹介を長々とやってしまった事があります。

『高野、長すぎる！ いい加減にしろ！』と言われた時には司会者を恨んだものでした。

そこで学んだことは・・・、外国人には、会話に割って入ってでも、しっかりとロジカルに注意する事です。

一方、日本人には・・・、相手のメンツを潰さないように言い方に注意する事です。

『申し訳ない・・・、時間なんです。ごめんね・・・』とクッション言葉を忘れない事です。

それができない、ぶっきらぼうな口をきく人は、大概日本の組織社会では冷や飯を食って出世していません。

次は11月15日号に続きます。