

久瑠あさ美の  
奇跡のビジョン

# “気持ち”ひとつで 未来が動く

くる・あさみ

トップアスリートや経営者、ビジネス  
パーソン向けに、個人メンタルトレー  
ニングを行う。リーダー研修や講演会、  
執筆も多数  
http://ffmental.net



**相手に好印象を  
与えるためには  
どうするべきか**

前回のコラムでは「役割リメ  
ソッド」を通じ、周囲の評価を  
ガラリと変えたBさんについて  
お話ししました。一方で初対面  
の相手と疎通できずに悩む方も  
います。今回の主役はCさん。社  
内での評判は良好ですが、初対  
面の相手と上手くコミュニケーション  
が取れません。そこで、「初  
対面の人と接するための極意」

について説明をしていきます。  
新しい仕事を始めた人、営業  
職の人などは、初対面の人と接  
しなくてはなりません。それが  
簡単にできる人と、そうではな  
い人がいます。Cさんは、着実  
に事を進めるタイプで、社内折  
衝などの仕事はとも優秀でし  
た。上司の評価も高く、昇進の  
流れとして、一度営業を経験さ  
せよう、ということになりました。  
「社外の人と上手く接する  
にはどうしたらいいですか？」  
Cさんが相談に来たのは異動の  
辞令が出た頃でした。

## 「自分に嘘を吐かない」ことが コミュニケーションの極意

「初対面の人に対し  
自然な笑顔で  
接することが  
できないんです」

ゴルフが趣味のCさんは、悩  
みを解決するべく、知らない人  
とのラウンドを試みたそうです。  
「河川敷のコースで早朝からゴ  
ルフ好きが集まってハーフだけ  
回りますが、試しにひとりで  
行ってみました。そこで3人組  
の人たちと一緒にになったんです」  
初対面の人が苦手なCさんに  
は可哀相なことに「3対1」と

いうシチュエーションでした。  
「彼らは社内の話題などで盛り  
上がっていました。私は上手  
くその会話に入れませんでした」  
私はCさんに、どうやってコ  
ミュニケーションを取ろうとし  
たのかを問いました。  
「とにかく笑顔を作ろうとしま  
した。でも顔がこわばって、う  
まくいきません。あなたは元々  
おっかない顔だから、笑顔にな  
らないとダメ」と女房には言わ  
れていたし、頑張ってみました  
が、その笑顔が作れないんです」  
これは「愛想笑いが苦手」と

いう人に共通の悩みです。私は  
すぐに「愛想笑いはコミュニケ  
ーションの場では必要がない」  
ことをCさんに伝えました。愛  
想笑いと相手を気づかって、  
笑いたくもないのに笑顔を作る  
行為です。自分をこまかして、  
その場を取り繕いたい人には便  
利かもしれませんが、Cさんの  
ように、実直な人にとって、  
愛想笑いや必要のないのです。  
そもそも上手く笑おうとする  
こと自体が不自然な行為。上手  
な笑顔ではなく、自然な笑顔が  
一番の魅力となるはず。



ゴルファーに例えると……

「普段通りの自分」  
を出すことが  
良い場合もある

コンペなどで面識のな  
い方とラウンドする時、  
普段のゴルフができてい  
る方は、実はそう多くな  
いのではないのでしょうか。  
たとえばグリーン上で  
60センチくらいの嫌な距  
離を残したとします。い  
つもならマークして、慎  
重に行くとしても、つい、  
お先に「行ってしまいが  
ち。スムーズな進行とい  
う面では良いことですが、  
マークしないことでリズム  
ムを崩し、そのパットを  
外してしまつては、かえ  
ってプレーを長引かせる  
ことにもなりますし、雰  
囲気も沈んでしまいます。尋  
常相手への気遣いは忘れ  
ず、普段通りの自分を出  
すことが大事なのです。

自分を知って  
ほしければ  
“作り笑い”を  
今すぐやめよう

未来が  
動く 今月の  
ひとこと