

仕事でいちばん大切なこと

アルボムツレ・スマナサーラ〔著〕

仕事でいちばん大切なこと

2009年4月23日 第1刷発行

著者 ——— アルボムツレ・スマナサーラ

発行者 ——— 石崎 孟

発行所 ——— 株式会社 マガジンハウス

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10

受注センター ☎ 049-275-1811

書籍編集部 ☎ 03-3545-7030

印刷所 ——— 大日本印刷株式会社

編集協力 ——— 星 飛雄馬

ブックデザイン ——— 鈴木 大輔 (SOUL DESIGN)

イラスト ——— 小池アミイゴ

ISBN978-4-8387-1968-6 C0095

乱丁本、落丁本は小社書籍営業部宛にお送りください。

送料小社負担にてお取り替えいたします。

定価はカバーと帯に表示してあります。

マガジンハウスのホームページ

<http://magazineworld.jp/>



仕事でいちばん大切なこと

アルボムツレ・スマナサーラ「著」

マガジンハウス

6

まえがき

第1章 人間関係は仏教に学べ

METHOD
1

10

初対面の相手に緊張してしまいます。
リラックスして話す方法を教えてください。

METHOD
2

15

隣に座っている同僚が、どうも苦手です。
うまくコミュニケーションする方法はありますか？

METHOD
3

20

会社内に、信頼できる仲間がいません。
「親友」が欲しいのですが……。

METHOD
4

24

会社の先輩や上司と接するとき、
気をつけるべきことは何でしょうか？

METHOD
5

27

自分の不手際で失敗しても、怒られると、
ついムカついてしまいます。

METHOD
6

32

理不尽な命令をする上司がいて、
職場に行くのが怖くなりました。

第2章 今日一日を生き抜くために

METHOD 10

48

電車での通勤時間が、長くて退屈です。
どのように過ごすのが正しいでしょう。

METHOD 9

44

今日も会社かと思うと、起きるのがつらいです。
気持ちよく目覚める方法を教えてください。

METHOD 8

39

役職がつき、はじめて部下ができました。
部下と接する上司の心得を教えてください。

METHOD 7

37

優秀な同僚が、私より早く昇進しました。
嫉妬してしまうのですが……。

METHOD 15

68

ビジネスマンの、
休日の過ごし方。

METHOD 14

65

寝つきが悪くて、困っています。
ぐっすりと眠る方法、ありますか？

METHOD 13

62

ビジネスマンにつきもののお酒、宴会。
どう考えればいいですか？

METHOD 12

58

ストレスが原因なのか、
気がつくとき食べ過ぎてしまいます。

METHOD 11

53

会社に着いても、すぐ仕事に手につかない場合、
まず、何をすべきですか？

第3章 あなたをパワーアップする瞑想法

METHOD
16

74

ビジネスマンをパワーアップする
ヴィパッサナー瞑想とは？

METHOD
17

78

ヴィパッサナー瞑想は、
何を観察するのですか？

METHOD
18

85

観察することによって、
どんないいことがありますか？

METHOD
19

90

いつでもどこでもできる
歩く瞑想にチャレンジ！

METHOD
20

94

まとまった時間をとって
座る瞑想を実践してみよう。

METHOD
21

101

仕事がかどらないとき、
効果的な瞑想法はありますか？

METHOD
22

104

つい感情的になってしまふことがあります。
瞑想により、感情を制御できるようになりますか？

METHOD
23

107

生きるのが楽になる、
慈悲の瞑想とは？

第4章 ビジネスマインドを磨く

METHOD
24

112

仕事に目的意識が持てません。
私たちが働くのはなんのためですか？

METHOD
30

140

企画を出しても、なかなか通りません。
企画を通すうまい方法なんて、あるのでしょうか？

METHOD
29

138

いい企画がなかなか思いつきません。
企画を考える方法ってあるのでしょうか？

METHOD
28

132

お布施って、
なんのためにするのですか？

METHOD
27

130

お金を借りて事業を始めたのですが、
景気が悪いので不安です。

METHOD
26

124

つつい無駄使いをしてしまします。
お金はどう使うのが正しいですか？

METHOD
25

118

お金儲けて、悪いことなのでしょうが。
仏教では、お金をどうとらえていますか？

METHOD
34

154

環境破壊が問題になっています。
エコビジネスが必要なのでしょうか？

METHOD
33

150

グローバル化に
どのように対応すればいいのでしょうか。

METHOD
32

146

今やっているのが「本当の仕事」と思えません。
自分探しの旅に出たいのですが……。

METHOD
31

142

世の中の変化が激しく、不安です。
ビジネスマンが自分を鍛える方法がありますか？

まえがき

私はたまたま、企業家やビジネスマンの方々から相談を受けることがあります。特に、若いビジネスマンたちの中には、職場での人間関係や営業成績を上げなければならないプレッシャーで、苦しんでいる方が多くいるようです。最近のように、金融危機や派遣切りなどの経済不況が重なれば、なおさらです。

この本は、そんなビジネスマンたちが抱える悩みを解決する一助になればと思います。

本書の構成は大きく、4章から成ります。第1章は、誰もが日々苦勞している人間関係について。この点に関して、仏教はとて有益なアドバイスを与えてくれます。

人間関係にはさまざまな側面があります。若いビジネスマンなら会社での部下としての顔、プライベートでの友人に対する顔、息子としての顔、

夫としてあるいは親としての顔など、多くの役割がありますね。それぞれの役割において、その場限りのものではない、本質的で深い人間関係を築く方法をお教えします。

第2章の「今日一日を生き抜くために」では、若いビジネスマンの一日を通じて、さまざまな状況で直面する問題に対して、具体的なアドバイスをさせていただきました。

第3章では、お釈迦様が教えられた瞑想、ヴィパッサナー瞑想をご紹介します。ビジネス書になぜ瞑想？と疑問に思われるかもしれませんが、ビジネスマンをパワーアップさせ、さまざまな悩みに対処するためにとっても有益なものです。はじめての方にもよくわかるように説明しましたので、実践の書としても活用していただければと思います。

第4章では、今の日本におけるビジネスのあり方について、仏教的な背景からお話します。

「お金儲け」というと、ネガティブに感じる方が多いかもしれません。しかし、仏教ではお金を稼ぐことを否定しません。お金はあくまでも「生活

の道具」であると理解しているのです。では、自分が働いて得たお金をもっとも有効に使うにはどのようなしたらよいのでしょうか。

給料を押し入れに貯めておいても、それ以上増えません。債券や株式などに投資すれば、あるいはそれを元に起業すれば、利益が上がるかもしれませんが、リスクも出てきます。では、もともと利益率が高くてノー・リスクな、仏教的投資とはなんでしょう。ぜひとも、本書を読んでいただきたいと思います。

超合理的ともいえる仏教のビジネス論は、既存のものの見方とは180度異なる視点を与えてくれるものだと思います。

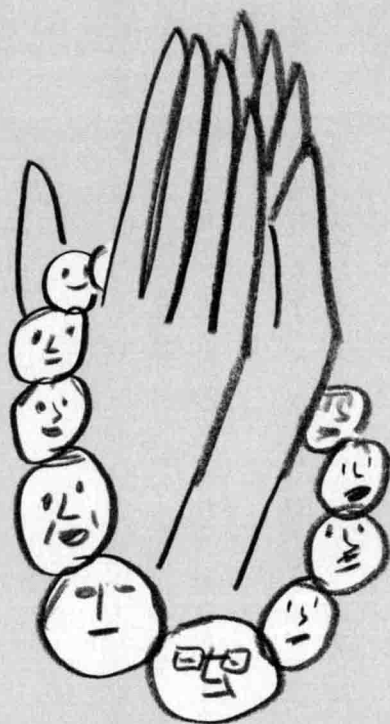
この本によって、みなさんの悩みが解決し、よりパワーアップして明日にチャレンジする気持ちを持っていただけなら、幸いに思います。

生きとし生けるものが幸せでありますように

アルボムツレ・スマナサーラ

第1章

人間関係は仏教に学べ





初対面の相手に緊張してしまします。 リラックスして話す方法を教えてください。

これは、あまり問題として見ないほうがいいと思います。私たちは現代人だといって威張っていますが、実のところ単なる地球上の生物にすぎないのです。動物同士でも、初対面というのは緊張するものです。自分が攻撃されて、殺されてしまう可能性だってありますからね。

昆虫のオスも交尾をするときに、なかなかメスのほうに近寄らないでしょう。不用意に近づいたら、メスに食べられてしまうことがあるからです。命がけで、交尾をしているわけです（笑）。

人間の中にも、知らない相手には恐怖を感じるという遺伝的要素があるはずです。このことを理解すれば、解決策が出てきます。

私たちは文明人ですから、初対面の人といきなり殴りあうということは、まずあり

えません。その代わり、人間の社会では、あいさつをするという習慣がありますね。あいさつをすると、互いに敵ではないということがわかります。ですから、初対面の相手には、まず自分から進んで大きな声であいさつをするといいいのです。

単純に子どもがするように、相手が返事をしようがしまいが気にせず、

「こんにちは！」

と呼びかけてみる。「あいさつしなければ」と思い込んでしまうと、精神的な負担となってしまう。形式的なあいさつではなくて、自然にあいさつをするという癖がつくと、緊張はなくなるものです。

動物と違って人間は、さまざまな場合に緊張することがありますね。たとえば、人間は妄想をして、自分自身をすごく高く評価してしまうことがあります。こういう自尊心の強い人は、人とコミュニケーションをするときに傷つきやすいのです。そのため、初対面の人と会うときに緊張してしまうことになります。

意外なことに、実際に能力がある人のエゴというのは、それほど強くありません。むしろ、エゴが強いのは、無能な人に多いのです。きびしいことを言うようですが、

そういう人は、妄想でエゴを膨張させているのです。そのエゴは、ちょっとしたことで、風船が破裂するように壊れてしまいます。だから、脆弱なエゴが壊れないように、常に緊張していることになります。

社会的に成功している人、エリートと呼ばれるような人たちもエゴが強い場合がありますが、その人たちはあまり緊張しません。エゴが強くてかつ能力が伴わないとき、緊張してしまうのですね。

逆のケースも考えられます。自分は能力がなく、何もできないと思っている人たちもいます。彼らは、何をしてもうまいかなだろうと、はじめから自信がありません。引きこもりのな思考です。そういう人たちも、緊張しているのです。これもまた、エゴから生まれた妄想です。

そのような妄想はやめて、誰でも同じ人間なのだから、たいしたことはないと考えてみてはいかがでしょうか？ 社会的な立場が何であろうと、人間には変わりありません。自分を他人と比較して、上だとか下だとか、どうでもいいくだらないことを考えないほうがいいのです。

社会的な立場や身分を乗り越えて、その人そのものを見ることができるようになれば、人間関係において緊張してしまうという問題は解決するでしょう。

たとえば、日本の総理大臣としての麻生さんを見るのではなく、麻生太郎さんという個人として見てみる。総理大臣としての麻生さんに会うとなれば緊張してしまうけれど、そうではなくて、ひとりの人間としての麻生太郎さんに話しかけるならば、すぐくリラックスして話しかけられます。一個人として接してみると、だいたい人間はみな同じなのです。

現代人はどうしても人工的な、肩書上のコミュニケーションが中心になっています。これでは、本物の人間同士のつきあい、コミュニケーションとは言えません。

学校に行けば先生は偉くて、生徒はそれに従うことになっています。しかし、先生だって学校を離れて、近くのコンビニエンスストアに行けばただのお客さんです。そこでは、生徒たちと何の違いもないのです。

このように、コミュニケーションには2種類あるということです。社会的なコミュニケーションと、人間的なコミュニケーションです。ビジネスマンのみなさんに気をつけてほしいのは、人間的なコミュニケーションのほうなのです。そこを大事にしない

いと、人間的に成長できないのですね。

そのためには、人をあまり断定的に判断しないことが大切です。相手が社長さんか平社員か。あるいは、お金持ちか貧乏人か、美人かそうでないか……。そうやって相手を判断してしまう癖がついてしまうと、危険です。

相手の外見や地位にとらわれず、人間としてコミュニケーションをとってみるのが大事です。「相手も同じ人間なのだから」と理解するのです。

理解することによって私たちの精神的な成長が促されます。理解すると、物事の判断能力が高くなります。人間として相手に対するようになると、人間関係における緊張というものはなくなってしまうのです。

CHECK

- ① 社会的な立場ではなく、人間そのものを見ることができれば、緊張はなくなる。
- ① 人間としてのコミュニケーションを大事にすれば、自分も成長できる。



隣に座っている同僚が、どうも苦手です。
うまくコミュニケーションする方法はありますか？

まず、私はなぜ、あの人が苦手なのかと考えてみる必要があります。さまざまなケースが考えられるので、誰にでも通用する処方箋はありません。個々のケースに応じて考えてみましょう。

人は誰でも、自分の価値システムを持っています。それと対比してみても合わない、と、苦手な人ということになります。たとえば、きれい好きな人と、身の回りを整理するのが下手な人が隣同士で働いていたら、お互いちょっと苦手になってしまうかもしれません。机の周りが汚い人は、きれい好きな人にとっては嫌な感じでしょうし、整理が下手な人にとって、これ見よがしに整頓された机を見るのは苦痛かもしれません。

人はそれぞれの価値システムで生きていますから、相手がその基準に合わなければ