

# ASADA 通信



2016年12月

## 今月のテーマ

- I. 人間の悩みはすべて対人関係の悩みである！対処法は？！
- II. 家が散らかっている人がやっている「ダメな習慣」

## ASADAセミナーのご報告

11月20日に第23回ASADAセミナーを開催いたしました。

第一部は、「人間の悩みはすべて対人関係の悩みである！対処法を学びましょう！パート2」でした。4つのテーマを各グループ毎に話し合ってもらい、各チームリーダーから発表していただきました。皆、活発な意見を出し合い、他者の考え方も受け入れ楽しい！そしてホット！な時間でした。アンケートには全員また参加したいでした！

## 想いをのせて 感謝 ありがとう

「光陰矢の如し」のことわざは今更ながらに腑に落ちる思いがします。このことわざは中国の唐代中期に活躍した詩人、李益の詩の一説と言われています。月日が過ぎるのは矢が飛んで行くように早いというたとえ。光は日、陰は月の事で、光陰は歳月、時間の意味。月日はすぐに過ぎ去ってしまい戻ってこないという意味があり、日々を無為に送ってはならないという戒めを含んでいます。

11月9日のアメリカ大統領選挙で大方の予想を覆す形で共和党のトランプ候補が、民主党のクリントン候補を破り第45代大統領に就任することが決定しました。トランプ氏は選挙期間中、大胆な物言いや暴言を繰り返し発したことで政策以前に大統領としての資質に問題があるなどの批判を受けていました。予想外だった「トランプ・ラリー相場」ところが大統領選の投票日の翌日にはNYダウをはじめ主要国の株価指数は大幅に上昇した。勝利宣言の演説において、トランプ氏の発言が常識的かつ穏当な内容だったこともあり、今のところ世界の金融市場は彼が公私に掲げている「大幅減税と財政出動を伴うインフラ投資」を期待した反応を示していると言えるでしょう。現在、株価は上昇を続け史上最高値を連日で更新しています。今後どのようになるか目がはなせません。

2016年12月

簡単にふちの閉じたサンドパンが作れる「サンドでパンだ」を1名様にプレゼント！

ホームページ

プレゼント

情報！

オフィスASADAのホームページでは、毎月プレゼントが変わる抽選プレゼント企画を実施中です。当選された方も何度でも応募できます。皆様へ感謝の気持ちを入れてプレゼントさせていただきます。是非ご応募ください。お待ちしております！！

オフィスASADA 検索



お客様サポートNo.1！ 信頼と実績で皆様に愛されて30年！  
相続診断士（笑顔相続の道先案内人）の生命保険代理店

オフィス **ASADA** 代表 麻田 春江

住所 〒302-0015 茨城県取手市井野台1-7-28 E-Mail officeasada\_h@ybb.ne.jp  
TEL 0297-72-2401 FAX 0297-72-6217 URL http://officeasada.com





# 人間の悩みはすべて対人関係の悩みである！対処法は？！

人は皆、家族、友人、仕事の人間関係の中で生きています。すべての基本は「人とどう付き合っていくか」という事です。幸せに生きている人、自分らしく生きている人、仕事でバリバリ活躍している人は共通して人付き合いが上手いのです。それは、その人の能力だと思えます。この能力を「対人力」と言います。幸せで充実した人生を実現するための重要なポイントです。



- ◎ 人を押ししのけ、人を打ち負かし、一方的に自分の思いだけを通し通していき事が「対人力」ではありません
- ◎ 「対人力」とはお互いに納得でき、お互いに満足できる接点を見つけ出すということです。「あなたも私もOK！」のこと。穏やかな心で冷静に物事を判断し、考え、行動していく、しっかりとした理性が必要になります
- ◎ 「対人力」とは「理性の力」と言えます。今月はこの「対人力」アップのために沢山ある中から4つをお伝えさせていただきます。少しでも皆様の日々の生活が豊かになる事を祈りつつ・・・！



## 「言うべき時」と「黙って話を聞く時」があるということを知る



一方的にガンガン自己主張すれば、とかく相手から「この人は自分の都合しか頭にない」「なんてワガママな人だろう」と思われてしまうでしょう。相手から嫌われたり敬遠されるかもしれません。そうなれば自分の言いたいことが相手に伝わっていきません。強く主張すればするほど相手はこちらの言う事に耳を塞いでしまうからです。

古代ギリシャの数学者であるアルキメデス（紀元前3世紀）は「言うべき時を知る人は、黙る時を知る」と言いました。黙る時とは「相手の話を聞く時」に言い換えられます。基本として自分は黙り相手の話を聞き、相手が話し終わった時が今度は自分が「言うべき時」なのです。この「黙って相手の話を聞いてから自分の言うべきことを言う」というタイミングの取り方が上手に自己主張していく1つのコツになると言います。

### 相手の話を聞き終わってから自分の言いたいことを言う



## 気持ちよく断れば相手は気持ちよく納得する



人から頼まれることを「断る」というのは、なかなか難しいものです。「断ると、相手に嫌な思いをさせてしまうのではないか」「これがきっかけで人間関係がギクシャクするのではないか」といった不安が働くのです。しかし、ドイツの哲学者であるフリードリッヒ・シューレ（18～19世紀）は次のように言いました。

「気持ちよく断ることは贈り物をするようなものである。気持ちよく断れば相手は気持ちよく納得する」と。大切なのは「気持ちよく断る」という点にあります。これができればたとえ頼まれ事を断ったとしてもそれで人間関係がギクシャクすることはありません。それでは「気持ちよく断る」には具体的にどうすればいいのでしょうか？

- ・ 曖昧な言い方をしない
- ・ 妥協案を提示する
- ・ 断る事情を簡潔に説明する
- ・ 「申し訳ない」という言葉は必要だが謝りすぎない

「やってあげたいんだけど私にできるかな？できないかも～」といった曖昧な返事の仕方は、相手を不愉快な気持ちにさせる場合があります。ただし「これはできないけど、こういう条件ならできる」といった妥協案を示す方法を取れば、相手にとっては助かるでしょう。断る理由も簡潔に説明することも大切です。「申し訳ない」は大切だが、ことさら謝りすぎないように。

### 気持ちよく納得してもらえる断り方を学んでおく



## 「責めない」「触れない」「掘り返さない」が円満な人間関係のコツになる



中国の古典である「菜根譚」には人と円満に付き合っていく為の気遣いのコツとして次の3つのことが書かれています。ちなみに「菜根譚」とは中国の明時代（16世紀）に儒学者だった洪自誠が書いた書物です。

- ・ 人の小さな過ちを責めない
- ・ 人の隠し事について触れない
- ・ 人の過去の失敗を掘り返さない

悪気のない小さな過ちなどは日常なことです。それを、大げさに指摘して相手を激しく責め立ててはいけません。また、人には誰でも隠しておきたい事があります。それを自分が知っていても周囲にバラしてはいけません。その隠し事をあれこれ探ることもしてはならない。

もう一つには、他人の過去の失敗を何かあるたびに「そう言えばあなたは昔、あんな失敗をしましたよね。あの時は私もあなたに苦勞をさせられました」などと言ったような事は言わないという事です。そして掘り返すのはいけない。この3つのことを守っていくことも人間関係を円満にする相手への気遣いになります。

### 「他人が嫌がることをしてはいけません」と心得ておく



## 「周りの人たちからどう思われているか」ということを必要以上に意識しない



人は住々にして「自分の評価」を気にします。「今回の私の仕事を上司や周りの人たちはどう評価しているだろう」「私は人からどう思われているだろう」といったことです。このような事を意識するのは必ずしも悪いことではありませんが、しかしそんな「自分の評価」や「周りの目」を気にしすぎると平常心が乱れて自分がやらなければならないことに集中できなくなります。オーストリアの精神科医であり心理学者だったアルフレッド・アドラー（19～20世紀）は『「自分の問題」と「他人の問題」を区別する』と言いました。「自分の仕事にベストを尽くす」「約束は守る」「誰に対しても平等に接する」などは『自分の問題』です。それを周りの人がどう評価するかは『他人の問題』なのです。アドラーは「必要以上に『他人の問題』に煩わされないようにすることが大事だ」と述べています。それが平穏な気持ちで生きていくコツになります。アドラーは精神科医として実際に「自分への評価」「他人の目」を意識しすぎて心の健康を崩してしまった人たちを多く見てきた中で得た答えです。

### 「自分の問題」と「他人の問題」を分けて考える

この文章は「対人力のコツ」植西聡（著書）、株式会社自由国民社（発行所）の許可を得て掲載しております

## 家が散らかっている人がやっている「ダメな習慣」



今年も早や年末。この1年でたまった書類や、つい買ったものの結局使わないモノなどが散らかったり、仕事や家庭で「片付け」を意識する頃でしょう。しかし、どこから手をつけていいかわからないという人も多いのではないのでしょうか？家を片付けたい・・・しかし一向に進まない・・・その原因は何でしょうか？根本的な原因のひとつがモノを「まだ使える・使えない」で分けてしまうことだと考えられます。

「いつか使えるかも」・・・が結局「使わないモノ」になる場合が多いです。

使わないモノのことで悩むのは時間と場所のムダです。使わないモノの代表は「衣類」と「情報」です。

### 衣類

「また着るかも」「捨てるのはもったいない」ですが、実際に着ることがないのに取っておく必要があるのでしょうか？捨てるのに抵抗があるなら、バザーに出したりリサイクルショップに持って行ったり、捨てるに「減らす」ようにすればスッキリな生活が待っています。

### 情報

「これはまた後で見るから」とデスクの中に又は横に「きちんとしまっている」事はないでしょうか？しかし、その資料などでも見て使わないとどんどん古い情報になります。そして「使わない、使えない情報」になります。

### ❖ 「といてあえず置く」が一番ダメ！

大量の「使わないモノ」は大事なモノ、必要なモノを埋もれさせる原因にもなります。「いま必要！な書類が見つからない」はストレスになります。「もったいない」にとらわれ過ぎてはいけません。モノは「使う、使わない」で分けましょう。そして「使わないモノ」は捨てましょう。

### ❖ 気軽に置いてはいけない

多くの人にはあらゆるモノを「置いて」しまいます。机の上に、テーブルに、出窓に・・・無意識にモノを置いてしまうのです。そしてモノで山積みになってしまい、片付けるのがイヤになってしまうのです。

- ① もともとあった場所に戻す    ② 置く居場所を決める    ③ 捨てる

この3つが散らかさずに片付けを習慣化するコツと言えます。

家の中が片付くと運気が上がると言われています。運気をアップして新年を迎えましょう！



サラリーマン  
川柳

肩書は 宴会部長 三十年



参加費  
無料

メディア業界御用達！易学界の生きる伝説！  
荻原加夏美が取手福祉会館にやって来る！

風水

## 第24回 ASADAセミナー

人生を“ワクワク”しながら楽しんで生きるために！

2017年1月29日(日) 13:30～16:30 (受付13:00～)

取手福祉会館 2階会議室D (先着36名様)

### 第1部 わくわくセミナー

人の幸せとは何か？

ハーバード大学75年間の研究結果から私たちにできること！

講師 オフィスASADA 代表 麻田 春江

<主な資格> 2016年度MDRT成績資格終身会員・生命保険修士  
二級ファイナンシャルプランニング技能士・個性心理学認定講師及びカウンセラー  
相続診断士(笑顔相続の道先案内人)など



ティータイムと休憩

### 風水セミナー 第2部

風水の効果を活かして生活をもっと豊かに！

講師 公益社団法人日本易学連合会 認定鑑定士 荻原 加夏美

公益社団法人日本易学連合会理事を務め、師範鑑定士として、既にプロとして活動している  
占い師を対象とした講座も受け持っている。東洋占術では、気学(直線鑑法、傾斜鑑法、流年法)  
方位学・四柱推命・奇門遁甲・姓名判断・手相・家相・風水・六壬・墓相・印相・紫微・数霊・周易・  
五行易を習得。西洋占術では、タロット・西洋占星術習得。総計で15以上の占法を使いこなす  
占術マスター。法人鑑定、事業鑑定、個人鑑定から電話鑑定まで広範囲に渡り相談を受けており、  
毎月大手ハウスメーカーにて風水鑑定も行っている。テレビでは、キー局の有名番組に多数出演、  
週刊誌や占い雑誌等では、原稿執筆と共に度々取り上げられている。



政治・宗教・セールス・勧誘など一切ありません！お気軽にお越しください

会場 取手福祉会館 2階会議室D  
取手市東1-1-5 ☎0297-73-3251

主催  
お問い合わせ

オフィスASADA  
TEL 0297-72-2401

住所 茨城県取手市井野台1-7-28

URL <http://officeasada.com>

