



組織や個の本來持つ“生きる力”を引き出すエンパワーメント・パートナーとして活動。企業トップとそこで働く個のバイ役として、またオブティマル・ヘルス(心と身体の最高の健康)やヒューマンスキルなどの研修・講演、大学の講師としても活躍中。体感型の元気になるセミナーが好評。

TEL.082-244-0059

エンパワーメント・パートナー 盛矢 澄香氏

# 心にビタミン

## シリーズ VOL.1 選択

心にビタミンシリーズの目目は“選択”です。従来ビジネスの世界では、感情を取り扱ったことはタブー視されてきました。しかし、実はこの人ひとりの感情こそが思考行動に大きく影響していることが解明されてきました。今、ここに一粒の種があります。種は本来、待てば芽を出し花が咲く、また実をつける可能性を秘めています。でも上手に育つものとうでないものがあります。それには土台となる土地が関係しますね。よく肥えた土地が獲せた土地か…これ人間も同じ。大いなる成長の可能性は誰でもが持つています。しかし、毎日不平・不満ばかりで、起きてもない不安や恐怖に多くの時間を費やして生きているとしたら、荒れ果てた大地に育しい心の自分が育ちます。逆に、今ある環境の中で自分でできることを一生懸命に楽しんで生きているとしたら、それは周囲に対しても感謝や敬意、思いやりや優しさ溢れる豊かな自分が育ちます。私たちがワクワク胸を

躍らせることが出来る時とは、叶えたい夢や目標がある時です。ならば「でも…」「どうせ」とあれこれ言う前に、先ずはあなたが「どうありたいのか、どう生きたいのか」を選択することです。もう簡単に言うのなら、毎日笑顔で過すのか、不快に過すのか、決める！全てあなたが選択できます。次は、あなたの感情の持ち方の癖に気づくこと。癖は本来、育ってきた環境の中で培ってきたものであり、変える事は可能です！（但し、人は変えられませんがあなたの周囲を見回してください。例えば何かの失敗をして叱られた時、相手は本当にあなたがダメ人間だと言っているのか？厳しい裏で成長を願って注意してくれているのか？ほんの少し自分の捉え方を考えるだけで人生は変わります。一人ひとりが幸せな人生を奪えない。自分も会社も、そして、お客様も幸せであってこそ社会！自分にも他者にも優しくなれると、今まで気付けなかった種上のビタミン剤に出逢えます。報告感謝。

