

---

---

ストレスがある時、  
人の名前を覚えることができな  
名前を覚えることで  
ストレスはなくなる。

どういう時にストレスがかかるかを考えると、ストレスとつまつき合っていく方法がわかります。

ストレスがかかっている時は、相手の名前をよく覚えていません。

ドキドキしていると、記憶力が悪くなるはずですよ。

これを裏返せばいいのです。

会った時に緊張しないために、相手の名前を覚えてしまいましょう。

相手の名前を知っているなら、落ち着くことができます。

その時、名字みょうじだけを知っている場合と、下の名前まで知っている場合とでは、落ち

## 第1章 名前を覚えると、ストレスはなくなる。

着き度がまったく変わってきません。

「それはどんな字で書くのかな」と字までわかるともつと落ち着くことができます。

落ち着いている時には、観察力があります。

落ち着いているから観察力があるではありません。

観察力がある時に落ち着くことができます。

緊張している人は、名刺をもらっても名刺を見る余裕がありません。

名前を名乗られても、その名前を聞く余裕がありません。

たとえば、何人かの人に会うとします。

次から次へと名前を名乗られても、たいてい覚えられません。

そこで、最初から「覚えられないから」と流して聞くのではなく、「5人は絶対に

覚えよう」といつつもりで聞くのです。

たとえ全員を覚えられなくて、5人のうち3人しか覚えられなかったとしても、そ

れだけで落ち着くことができます。

名前を知っているということは、その場所を「征服」していることなのです。

ホテルやレストランでも、そこで働いている人の名前を覚えることで、その空間で

リラックスできるようにあります。

サービスマンとして働いている側も同じです。

顔は知っているけれども名前前は知らないお客様と接するより、名前も知っているお客様と接するほうが、ストレスなく働くことができます。

たとえば、あるお客様からクレームを言われたとします。

同じクレームを言われるにしても、名前を知っているお客様から言われたクレームは比較的ストレスが小さいはずです。

名前も知らないお客様からクレームを言われると、ストレスが大きくなります。

人の名前にかぎらず、あらゆるものの名前を把握することで、その場で自分は「よそ者ではない」という落ち着きを取り戻すことができるのです。

プッシュャーを  
楽しもう

その②

苦手な人の名前を、  
フルネームで覚えよう。

---

---

---

## 健康であることも、才能。

せっかく仕事が順調に運ぶチャンスが得られたのに、「運悪く体をこわした」という話をよく聞きます。

体をこわした人のことを悪くは言えないので、「それは運が悪かったですね」と言うはずで。

でも、体をこわしたのは、運が悪いからではありません。

その人の心がけ、姿勢が悪かったのです。

本人の責任です。

スポーツでは、「ケガしない」「病気しない」が一流選手の条件です。

ビジネスマンも経営者も、体をこわさないことが、仕事ができる人間としての条件

です。

体をこわした時にまじめな人は、「根性で頑張ります」と言います。

でも、根性で頑張っている人ほど、体をこわします。

限界が来るのです。

仕事は、ながちようば長丁場です。

スタートダッシュをするところ、ラストスパートをしなければいけないところがあります。

勝負どころで体力が続かなくなるのは、お金が足りなくなるのと同じです。

お金が足りなくなっても、「運悪くお金が足りなくなりました」とは言いません。

誰が聞いてもおかしな話です。

「運悪く体力がなくなりまして」と言つのは、その人の体力の配分の仕方が悪い証拠です。

休んではいけないということではありません。

ビジネスマン、経営者が仕事を成功させていくためには、休むことも計算に入れてやっていかなければいけないのです。

今までの健康オタクは、「健康であればいい」「運悪く病気になるのであればいい」という発想でした。

でも、計画的に、より健康的に、より長期的に働けるだけでなく、必要な時にタツシユがきくようにすることが大切です。

健康とは、心身がストレスに強いことです。

言い訳をしないですむように、ストレスに強く、健康でいることが大切なのです。

プレッシャーを  
楽しもう

その③

チャンスを生かせるように、  
健康になろう。

# ≡≡≡ ストレスは 最大のエネルギーに変わる。

悩み相談の9割は、ストレスが原因です。

ストレスは、大きく分けて2つあります。

人間関係のこと

自分自身のこと

この2つのストレスをなくすことはできません。

イヤな上司がいたら、ストレスを感じます。

イヤな上司をなくすことはできません。

そのストレスをなくすのではなく、自分の心と体でエネルギーに変えていくことが  
大切です。

## 第1章 名前を覚えると、ストレスはなくなる。

ストレスをやみくもになくそうとすると、ますますストレスが発生します。なくそうと考えるはいけません。

ストレスをエネルギー源にしていくのです。

世の中、ストレスが多くなっています。

しかも、これからはリサイクルの時代です。

「ご家庭でご不要になりましたストレスがありましたら、引き受けます」と、エネルギーに変えることができれば、こんな強いことはありません。

成功する人は、ストレスをなくした人ではありません。

ストレスをエネルギーに変えた人です。

大切なのは心と体です。

イヤな上司はいなくならないし、わけのわからない人もいます。

将来に不安のない人は1人もいません。

「将来の不安をなくしましょう」と言ってもムダです。

将来の不安をエネルギー源にして、どうやって自分の心の中で気持ちを立て直していくかが大切なのです。

フルッシュャーを  
楽しもう

その④

ストレスを、  
エネルギーに変えよう。

≡≡≡  
**積極性は、確信の中からは、  
生まれません。**

失敗の多くは、ストレスから生まれています。

勝負事で負けるのは、敵と向かい合った時のストレスで自滅しているのです。

お互いに敵からプレッシャーがかかっています。

そのストレスをうまくエネルギーに変えたほうが勝つのです。

たとえばAとBが戦うとします。

この勝負のポイントは、Aと戦うことによるストレスにBが勝つか、Bと戦うスト

レスにAが勝てるかどうかです。

大切なのは、ストレスを敵から味方に変えていくことです。

ストレスを感じていない人は1人もいません。