

著者紹介

OMORO 代表伊東真規子

30年以上家業の印刷業に従事し、親子間の経営や事業承継の課題を経験。父の急逝と母の事業承継に立ち会い、自己啓発や心理学を学び、独自のコーチング技術を構築。家庭内問題から事業承継まで広くサポートし、地域密着のサービスを提供。経営理念は「能力を活かし、仲間として生きる」を掲げ、価値観を尊重し会社を繁栄させることを目指しています。

OMORO PRESENTS

円満な事業承継

幸せのバトンを渡す 親子の信頼構築法

OMORO

住所

〒630-0122

奈良県生駒市真弓2-3-13

e-mail

nice526doyle.rr@gmail.com



円満な親族内事業承継のために

円満な親族内事業承継 のために

皆さんは親族内承継をどのようにお考えでしょうか？
そして親族内承継において何が一番重要かご存じですか？

法律を熟知することでしょうか？
お金、相続の問題でしょうか？
権利や周囲への周知でしょうか？

これは全て二の次なんです。

それでは何が最も大事かというと
それは「心の土台」なんです。

人は感情の生き物です。
人は感情によって行動をしています。

人の行動のほぼ9割が感情に支配されていると言っても過言ではありません。

親族間は特に過去、現在、未来と時系列を超えて様々な感情が渦巻いています。

そこで感情はなにで出来ているかということそれぞれの価値観によって生み出されます。

感情の生まれる仕組みはここでは割愛しますが
この価値観を決める基礎が「心の土台」になります。

人と人は信頼関係が大事だと言われています。
どうやったら信頼関係が築けるでしょうか？
それは、それぞれの価値観を尊重することです。

それぞれの価値観を尊重するのも「心の土台」が構築されていることが重要になるのです。



円満な親族内事業承継のために

親族間事業承継は親と子の信頼関係は最もおさえおきたいポイントですが、その兄弟など、一緒に事業をやって行く親族とも信頼関係は最も重要です。

信頼関係を構築していないと、先ほど、二の次と言っていた法律、お金、権利などで揉めるケースを私はたくさん見て来ました。

私がこれからお伝えするある方法で、この**最も大事な「心の土台」を基礎**に信頼関係をしっかり構築することによって、先ほどお伝えした法律、お金、権利などはスムーズに円満な事業承継にしていけると考えております。

ではここで、その方法をなぜ私がお伝え出来るのか説明していきたいと思います。

私は自分の波乱万丈の人生を通じ、「**心の土台**」を構築してきました。そのメソッドを身近な人に試すことでセッションを受けた人がどんどん人生を変えたのです。

そこで実際、もっと**多くの人に「心の土台」が大切なことを伝えたい**。

「心の土台」を作り、思考の癖を変えるだけで見える世界が変わり、人生が180度変わることを知ってもらいたいと思い、マインドコーチをさせていただくことになりました。

この冊子を手にとっていただくということは、今まで人生をかけ、会社を存続、繁栄されてきた過程には大変な努力と挑戦の数々のストーリーがあったことだと想像いたします。

そんな、ご自身の作ってきた功績や想いが正しい形で受け継がれ、それが後世の幸せに繋がる未来があるとしたらとても幸せなことではないでしょうか？

あなたは自分の子どもが生まれた時のことを覚えていますか？

ただ、無事に生まれてきてくれたこと。
自分の目をまっすぐ見てニコッと笑ってくれた時のこと。
初めてパパ、ママと言ってくれたこと。
初めてつかまり立ちをしたこと。
何度もこけそうになっても、こっちに一生懸命歩いてきてくれたこと。

とても幸せな気持ちになったことでしょうか？

しかし、子どもが成長するにつれ、勝手に期待して、あれもできない、これも出来ない、できないこと探しをはじめ、いつの間にか親子の間に溝が出来、本音を言い合って生きていない。
そんな風になってしまっていないでしょうか？

あの頃の幸せを、子どもたちが小さい頃、他愛もないことで心の底から笑いあったあの日を取り戻せるとしたらどうでしょうか？

それは決して不可能ではありません。

それがあなたの築いてきた会社を通じて子どもに事業承継することによって実現出来たら？

子どもがあなたの築いてきた会社で自分の力で活躍し、従業員やその家族、みんなで笑いあう姿を想像したらどんな気持ちになるのでしょうか？

また更にその次の世代にこの**「心の土台」の上に立つ信頼関係の輪**を渡していけるのならどんなに幸せなことでしょうか？

あなたの軌跡や思いのすべてがよりよい形で後世に引き継がれるとしたら、あなたはこの生涯でかけがえのない絆を構築し、志の継承、命の繁栄ができたことになるのではないのでしょうか？

円満な親族内事業承継のために

だからこそ、「幸せのバトン」を渡せない人が多いという現状もとても多く見てきております。

世界幸福度ランキングでとても低い結果に出るのはそのためではないでしょうか？

私は数多くの親子間の確執を見て来ました。

近親者ということで長年の違和感、負の感情を貯めてきて地雷になるのが事業承継というイベントになるのもわかる気がします。

私も経営者の娘ということでうちに秘めた思いを胸に退社した過去があります。

その内容は後に話すこととして、

親子関係というものは関係性が近すぎるがゆえに対立から確執に発展することが多々あります。

ましてや親族間経営となるとさらに事態は複雑化していきます。

1. 対立や確執の原因

2. 経営者と後継ぎの意識のズレ 難しい後継ぎへの権限委譲



1. 対立や確執の原因

原因の一つに、立場の切り分けの難しさがあります。

家族経営のなかでの親子は「家族」と「上司と部下」という2つの関係があります。社長または後継者が職場に親子関係を持ち込んでしまうと、組織の秩序を守りづらくなります。

家庭や職場で立場を切り分けて呼び方を変えるなど、工夫をしても家に帰って食卓を囲むと仕事の話がどうしても出てしまい、議論が白熱することも多々あります。

私の育った家庭も例外ではなく、父と母の議論が白熱し過ぎて喧嘩に発展しそうになりました。それを見ているだけで子どもの私たちはハラハラしたものでした。

私も父の会社に就職した際には、父とは激しくぶつかり合うことも少なくありませんでした。

職場で、経営者が「身内に甘い」と見られないため、敢えて厳しく接することがあります。

誰よりも早く社内に到着して掃除を始めていることは当たり前でしたし、従業員の前で厳しく怒られ、一人こっそり悔し泣きをすることも多々ありました。



2. 経営者と後継ぎの意識のズレ

経営者が後継者に求めていることと、後継者が実現したいことのズレが対立の原因にもなります。

2019年版の中小企業白書によれば、経営者が後継者に重視した資質・能力の上位には、「事業に関する専門知識」「事業に関する実務経験」「経営に対する意欲・覚悟」が挙げられています。

経営者は「同じ目線に立てるか」、つまり経営理念、大切にしてきた価値観などが引き継がれるかを気にしています。

経営者と一緒に仕事をしてきた古参社員も、同じように気にかけています。

つまり、後継ぎに求められるのは能力だけでなく、企業文化に即した行動を取れるかということになります。

これらの事情から経営者は、後継ぎにまず現場に入り、一通りの実務経験を積むところから求めることがあります。

これに対し、新しい挑戦をしたくて家業に戻ってきた後継ぎからすると経営理念など社長が大切にしてきたものを引き継ぐ重要性は理解しつつも「やり方が時代に合わない」と感じてしまうことがあります。



難しい後継ぎへの権限委譲

後継ぎに責任を移す時期なのに、なかには過度に関わり続ける社長もいます。仕事はやらせているけど、会社の株式を含めた所有権、最終的な権限を含めて渡さずに手綱を握ろうとするケースもあります。

譲る側の覚悟ができていないのです。

親が創業者だった場合、継がせる側も継ぐ側も初めての経験になるということです。創業者は会社に時間と情熱をすべて注ぎ込んできました。

ですので、後継者側から「会社の株を譲渡してほしい」などと求めると、まるで体の一部を奪われるかのような感覚に陥ることがあります。そこでもめてしまうと、会話が難しくなり、場合によっては数年間の冷却期間が必要になります。

ここでなぜこのようなことが起こってしまうのでしょうか？

これが「心の土台」の脆弱さの表れそのものなのです。

自分を信頼して相手を信頼する「心の土台」が整っていないと安心して任せることが出来ません。

信じる心が育っていないとそれはいずれ執着に変わります。それが「自分の体の一部を奪われる」このような感覚になるのです。

だから「心の土台」を強固にすることは、自分を信頼し、他者を信頼し相手を尊重するために最も重要なことになるのです。

この執着を手放すことで人は逆に心が軽くなる。心が軽くなるということは力を抜いて楽に生きられるということに繋がります。

そしてそれが、軽やかに「幸せのバトン」を渡せることになるのです。

父の突然死からの母への事業承継
コミュニケーションの大切さと難しさ



父の突然死からの母への事業承継

まず、事業承継と言っても、企業ごとに様々な形があります。たとえば、親の病気や死去をきっかけに突然継がなければならなくなることも少なくありません。継げるかどうかを迷う時間もなく継がざるを得ない状況からのスタートです。

ここで私の実家の話を少しします。
私の父は46歳で若くして他界しています。私がまだ21歳のころでした。

私の実家は家業で印刷屋をやっているのですが、この会社の創業者は父です。
今も50年続いています。

ある日の夜、日課である父との晩酌をしていました。

特に一緒に仕事をし出してからは、経営について、従業員のこと、下請けさんの話、世の中の動向、マインドについてよく夜遅くまで話し込んでいました。

「お前も俺と対等に話せるようになったからもう大丈夫やな。お前なら大丈夫。」

なんだか、初めて父に認められたような、本当の意味で信頼してもらえたような気がしました。それが父と気持ちを交わし合った最後の夜でした。

悲しみに飲み込まれる間もなく
母が経営を任されることになりました。

当時は珍しかった女性経営者
同じように父と仕事をしていて全ての業務も熟知していたのに、女性には仕事は任せられないと、お得意様が撤退したりと大変な日々を過ごしました。

私も当時の従業員も一丸になり、母を支えて、なんとか仕事が回り始めた矢先にバブル崩壊のしわ寄せ、信用金庫の倒産。
借入金を一気に返すことになりました。

このままでは会社は存続出来ない・・・
今までにない、危機的状況にも見舞われました。

そんな時に助けてくれたのは父の経営者の仲間でした。
かつてから、父と切磋琢磨しながら熱く語り合った仲間です。

「嘘やろ、なんでこんな早くに逝ってしまったんや、俺は聞いてないぞ。なんでや、なんでや・・・」

父の葬儀の時も人目をはばからず泣き崩れていたのが印象的でした。

その方は、父の培ってきたものと、想いの詰まった会社をつぶすわけにいかないと、母と私たち兄弟を信じて、現金で5,000万という大金を貸してくださったのです。

そのおかげで会社を続けることが出来、貸してくださったお金も全て完済しております。

父の死を通して、人のご縁の大切さと、人の思いは、どんなに困難なことが起こってもそれを乗り越える強さがあることを知った初めての大きな出来事でした。

ありきたりな言葉になりますが、心ひとつに力を合わせた時に奇跡とも呼べる大逆転劇が待っています。
普通に考えたら無理だろうと思うことも心一つで動いてしまう事柄も何度も見てきます。

私のこれまでの人生もクライアントさんの人生もこの「心の土台」を育むことによりそれに見合ったステージが用意されると実感しています。
逆にそれが心ひとつで台無しになってしまうことも多々あるということです。

言い換えると、人の人生は心で左右されるということです。

コミュニケーションの大切さと難しさ

親子間対立が激化する前にできることがあります。これまで後継ぎに話を聞いたなかでは、孫と頻りに会ったり、会食したりして、密にコミュニケーションを取ることによって良好な関係を維持しようとしているケースがありました。

しかし、すでに仲がこじれてしまっている場合には、当事者だけでの解決は難しくなります。

そこで必要になるのが、事業承継の内情を知っていて、親子関係の関係性の修復を専門とする第三者が必要となって来ます。

例えば、親子間で話し合った時に、過去のことを引っ張って来て攻撃したくなるようなことはないでしょうか？

逆に過去のことを引っ張り出してきて攻撃されるということはないでしょうか？

子供の立場からは、あの時親がこう言ったから

「どうせわかってくれない」

「どうせこう言われるに違いない」

と考えて今もなおそのような思考になり、考えをいうのを止めたり、言葉を飲み込んでいることはないでしょうか？

子供に投げかけた言葉は親にとっては本当に些細なことかも知れません。

むしろ子供のことを思ってかけた言葉でしょう。

野球が好きな子供に

親：「プロ野球選手になんてなれる訳がないからもっと将来に役立つ勉強をしろ」

出来のいい弟の方を褒める

親：「お前より弟の方が出来がいいから」

こんな言葉で傷つき、そのままその言葉が自分の評価になり、どんなことも親に言っても無駄だといつの間にか心を閉ざしてしまっていないでしょうか？

逆に親の立場からすると子供のために思い、叱咤激励したつもりが子供を傷つけ、その傷がどんなことなのかも知れないまま、どんどんその溝は大きくなっていったという経験はないでしょうか？

親：「お前を信じてこの会社を継いでほしいと思ってる」

子供：「お父さんの言うことは、信じられない。都合の良い時だけ利用するのは止めてくれ。」

親は子の成長をみて親も成長し、小さなときに傷つけてしまったことも忘れてこのように提案してみても全く意思が通じないということは往々にしてあると考えられます。

こうなってしまうと親の言うことが耳から入ってくる状態になるのは難しいでしょう。

逆に子供が継ぎたいと思っても子供に苦勞をかけたくないと勝手に思い込み、子供の本来持っている力や可能性を信じる事が出来ず、自分の本当の望みを封印してしまい、会社をたたむことにする。

そんなこともあるかも知れません。

これらの起こる原因も「心の土台」の脆弱さから来ています。

お互いを信じていれば結果はどうであれ、思っていることを口にしてコミュニケーションをとれる強さを持ち合わせていることになるからです。

これらコミュニケーションや心のことは法律では解決してくれません。

当人同士の長年見ないように蓋をしてきた、とても繊細な問題です。

そして長年持っている感情は心の専門家ではわからない領域だからです。

形式上の解決を望むなら心の蓋をしたままでも構わないかも知れません。

しかし、親子間の事業承継をしたい経営者さんの望むゴールはやはり「幸せのバトン」を渡すことではないでしょうか？

コミュニケーションの大切さと難しさ

ここまで読み進めていただいた方はいかに人と人の関係性には信頼関係が大事でその信頼関係を構築するのに「心の土台」が最も重要なことは何となくわかっていただけたのではないのでしょうか？

ではここからはまず、健全なコミュニケーションはどのように成り立つのか？を説明させていただきます。

健全なコミュニケーションは3つの重要な理解ポイントで成り立っています。

それは

- ①自己理解
- ②他者理解
- ③相互理解

この3つです。

どれか一つかけても健全なコミュニケーションは成り立たないでしょう。

これは完璧である必要はなく不完全でもいい。

「相手とわかりあいたい」この基本姿勢を大前提においてください。



1. 自己理解
2. 他者理解
3. 相互理解



1. 自己理解

今、自分がどのような状態になっているか正しく知ることがまず第一歩です。
その状態に自分なりの解釈を入れていないか？
ここに気づくことが重要です。

例えば相手に対してイライラしている。

このイライラに対して、相手が悪い、もしくは、イライラしてしまう自分が悪い
出来事に対してジャッジをする。
その部分が自分の価値観に当たります。

その価値観を外して

「今、自分はイライラしているんだな」この事実だけをみる練習をしましょう。

そうすることで自分を俯瞰、客観視する練習になります。

物事に対して反応的に生きるのではなく、俯瞰することによって、なぜその感情が生まれるのか？という分析パートに繋がります。

この練習が進むと感情を見ることが出来るようになります。

ありのまま、私は「嬉しい」「悲しい」「辛い」「楽しい」などがわかるようになって来ます。

そこで初めて自分はどんなことが不安で、悲しくて、どんなことが嫌で、どんなことが楽しくて、嬉しいのか。
ということがわかってきます。

そうして自分の取扱説明書を作っていくのです。

自分を知ることは安心感に繋がり、心の平穏を作り出すことが出来ます。

このことこそが「心の土台」を作るという部分になります。

このトレーニングをしているときに、感情の部分を正しく知ることにおいて邪魔をしている部分が出てきます。

どうしても感情を感じ取れない。なぜか蓋をしていると感じるなどです。

そこはなかなか一人では気づきにくい。

なにが原因やトリガーになっているのか？それがどのような行動になっているのを見ることが人によっては辛く逃げ出したくなる場合があります。
体が拒否反応を起こすこともあります。

でも決してあなたは弱いからではありません。

なぜなら潜在意識は、自分はもう二度とあの辛さは経験したくないと知っているからです。

だからこそ、心の専門家に話して受け入れてもらう体験が必要になります。

私はあなたの辛さを一緒に受け入れます。

受け入れられた体験がやがて自分でも必ず出来るようになります。

あなたは今まで自分を守ってきました。

そんな自分にありがとうと言って感謝し、手放しましょう。

そして傷ついた心を癒し、また大切な自分と一緒に歩みだす力があなたにはあります。

そして自分を知るトレーニングが上達した結果、何があっても大丈夫という最強の自分になれることが一番の自信「心の土台」の構築です。

ここまで順調に「心の土台」を構築できたあなたの次にすることは目標の設定と方向性の確立です。

自分の望む方向性や目標を設定し、それに向かって行動するための計画を立てましょう。

自分の価値観や目標に基づいて、人生の方向性を見直します。

それは何歳になっても、いつからでも始めることが出来ます。

2. 他者理解

正しく自己理解できたあなたは自分を尊重する、大切にすることが身についているはずで

自分を理解、尊重することが出来る人は他の人にも出来ます。

自己理解のトレーニングを続けてきたことを他の人にも当てはめてみます。

他者を理解するためには、まずその人の立場や感情に共感し、受容することが重要です。

自分の視点や価値観ではなく、相手の視点や感情に焦点を当てます。

相手の話を興味をもって聞き、真剣に受け止めます。
自分の偏見や予断を排除し、相手の言葉や表現から意図や感情を理解しようとしています。

そして非言語コミュニケーションを読み取ることは、とても大切な要素です。

言葉以外の非言語的なサインや身振り、表情などから相手の感情や意図を読み取ります。

相手の表情や体の動きから、相手の発するメッセージを注意深く観察します。

対話の重要ポイントは、オープンで率直なコミュニケーションを通じて、相手の考えや感情を引き出し、理解することです。

質問を使って相手の意見や視点を掘り下げ、対話を深めます。

次に共通点を見つけましょう。

相手との共通点や共感できる点を見つけ、そこに焦点を当てます。
共通の興味や価値観を共有することで、相手との結びつきを強化し、理解を深めます。

相手の文化的背景や社会的状況、個人の歴史や経験など、相手の状況や背景を理解します。

文脈を考慮することで、相手の行動や意見をより良く理解することができます。

意見や価値観の相違がある場合、対立を避けるのではなく、建設的な方法で対処します。

相手の立場や意見を尊重し、解決策を共同で探ります。

ここで重要なのが、今までは対立を避けるあまり、違和感を放置してきたことに気づくことです。

ここで逃げたくなったら「相手とわかりあいたい」という原点に立ち返ってください。

その基本姿勢を忘れない限り、大切な人を大切にすることを諦めなかったら必ず道は拓けます。

そしてどうしても冷静になれないそんな時は、関係性を壊してしまう前に、プロのスキルに頼ってください。

それが最短最速最善であると私は信じています。



3. 相互理解

相手の立場や感情に共感し、受容することから始めます。

相手の視点や感情に興味をもって理解しようとする姿勢を示します。

自己理解と他者理解の段階で鍛えた、共感力や受容力をどんどん活用してください。

積極的なコミュニケーションを心がけましょう。

オープンで率直なコミュニケーションを通じて、お互いの意見や感情を表現し合います。

相手の意見や視点に対して真剣に耳を傾け、自分の意見も明確に伝えます。

共通のゴールを認識し、確立しましょう。

お互いの関係や対話の中で、共通の目標や利益を見つけ、それを達成するために協力しましょう。

共通の目標を持つことで、お互いの理解や協力関係が深まります。

相手に興味を持つことでニーズや関心事を理解し、それに対して適切に対応します。

相手が何を必要としているのか、何を求めているのかを理解することです。

お互いにちゃんと言葉に出してフィードバックをしましょう。

建設的なフィードバックを通じて、お互いの成長や関係を作ることをゴールにお互いの違いを認めて楽しむことが何よりの鍵ではないでしょうか？

相互理解を深めるためには、柔軟性と妥協の精神が必要です。

お互いの立場や意見を尊重し、必要に応じて妥協点を見つけることが重要です。

世代間ギャップなどは必ずあります。

ギャップを埋めるには、いかに柔軟になれるか？

自分の価値観に固執しないかが重要です。

そこでまた「心の土台」が形成されているかが試されるのです。

人との関係性は自分にとって鏡と言えますね。

自分を知るために影響を与えあっているとと言えます。

思い通りにならないことも自分を知る機会だと思うと、感謝と捉えることができます。とてもありがたいことですね。

この学びを通して大切な人を大切にし、最高の関係を作るお手伝いをしたいと私は考えています。

と、今ではこんなことが言える私自身も家族と最高な関係とは言えない状態のときがありました。

かつての私は私の人生を失敗だと思って生きていました。

そこで私は子どもたちには同じ失敗をさせるわけには行かないと、子どもたちの人生をコントロールしようとしていました。

私が結婚に失敗したのは母の言う通り、進学校に入らなかったからだ。進学校に入っていたら、夫とは出会うことはなかった。

子供を同じ道に行かせるわけにはいかないと考えました。

子どもを進学校に入れ、いい学校、いい会社、いい結婚相手と結婚させようとして必死だったのです。

だんだん、娘はメンタルを壊し、不登校になってしまいました。

それでも私は彼女を追い詰めました。

無理やり学校に行かせようとして必死でした。

彼女の人生を失敗させてはいけません。

娘のことを全く信じていませんでした。

どんどん、昼夜逆転の生活になり、とうとう夜な夜な出かけるようになってしまいました。

3. 相互理解

私はある夜、そっと出かける娘の後をパジャマのまま追いかけてきました。

とっ捕まえて、ビンタをし家に連れ帰りました。

「なに勝手なことばかりしてるねん！」
「学校休んで夜な夜な遊びに行きやがって！！」

そういう私の顔を見る娘の目を見た時、なぜか涙が止まらなくなりました。

ふと「なんで、娘は自分のことを大切にできなくなってしまったのだろう」と思いました。

その時、私が彼女を大切にしていたのか？
自分自身を信頼していたのか？

そんな問いが頭をかすめました。
私は目の前の大切な彼女の人生をコントロールするために親子になったのか？

私はこんな親子関係になりたかったわけではない・・・

私は心から彼女に謝りました。

本当はもっともっと心を通わせて生きていきたい。

私の望みはそれだけでした。

それ以上もそれ以下もない、心からの望みでした。

娘は私が流す涙を見て自分のことを大切に思ってくれてる人を悲しませてはいけないと思ったそうです。

その当時、私はDV夫から子供達4人を連れて逃げて別居している最中だったのでとても心細かったのです。

そんな気持ちも伝わっていたのでしょう。

「もっと頼って欲しかった。」
「一人で抱え込まずに自分たち兄弟を信じて頼って欲しい」と言ってくれたのです。

相手を信頼せずに自分で抱え込むことは迷惑をかけないということではないのです。それがたとえ、子供でもです。

私はこのことを通じて「信じて頼る」とことと家族は仲間だということを知りました。

そこからです。
私と子どもたちとの関係性が変わったのは・・・

今、私は子供たちの人生を尊重し、心から信じる事が出来ています。
もう何の心配もありません。

そうやって人を信頼をして生きることはとても心強いものです。
私は子どもたちとの関係性からそれを学んだのです。

私はこのほかにも波乱万丈の人生を送って来ました。

父の会社を継ぎたいと思ったこともありましたが、母に女だから弟に譲ると言われたときは本当にショックでした。
女ということで信頼されていないと感じました。

でもそれは私の「心の土台」が整っていなかったから感じたことでした。
今ならわかる。
母は戦後の女性です。
女性ならではの苦労も多かったことでしょう。

3. 相互理解

父から突然会社を承継し女性だからというレッテルを受けて苦しかったことを娘の私にはさせたくないという母心がそこにはあったのではと考えられます。

でもお互い言葉足らず、コミュニケーション不足で長年の間、そのことを思い出すと悲しく、悔しい思いをめぐえずにいたのです。

人の命は有限です。

心通わせたくてもそれが叶わない時が必ず来ます。

そのことをどうか、心にとめておいてください。

私はこれらの経験を通じ、自分の人生の教訓から心が人の土台であることを強く感じています。

信頼は自分を信じたときに初めて他者に、相互的に構築されることを知りました。

父の作った会社は弟が継承しました。

私は心のことを勉強して

「どんな商売であろうと人と人やぞ」という言葉と

「どんな時も誠実であること」

という父の理念を継承し、皆さんのお役に立ちたいと強く願っています。

他にも悲しみのどん底に落ちたことも幾度となくありましたが、いろんなご縁があり、助けていただいて今があります。

人生において、一番大切なのは人と人との「ご縁、絆、信頼」だと信じて生きています。



2代目の課題

人間の幸福度は「年収、学歴、職業」では決まらない

明るくハッピーな友人がいると幸福度が上がる

「何事もポジティブシンキング」は間違っている

「ネガティブを自覚すること」から始める

「状態を客観的に認識して、意識をそらす」

「ポジティブな態度」を習慣化する

笑顔をつくると脳が「楽しい」「嬉しい」という錯覚を起こす

迷ったら原点回帰をすることが幸せの近道



2代目の課題

そんな「ご縁、絆、信頼」上に立つリーダーシップ論をもとに組織の強化を図っていきたいと考えています。

2代目の後継者がどのようにリーダーシップを取って会社をまとめ上げるか、仮に会社を継ぎたくない場合にどのように新しい会社に引継ぎを行っていくかを一緒に考え、全ての関わる人の最適解を見つけていきましょう。

何か迷いそうになった時、私は自分の中の原点に戻ります。

頂点を極めたければ、原点を見つめ直し、原点に戻るということである。
すなわち、「原点かつ頂点」

この言葉は私の人生の全てにおいての指針です。

私の考えの基本は
全ての人には「幸せ」という感情を味わうために生まれてきたということを忘れてはならないということです。

私の幸せの原点とは目の前の大切な人を心のまま大切に出来ること。

それ以上の幸せは他にないと実感しています。

あなたは人によって幸せの定義は違うと思いますか？

ここで、ハーバード大学が進めている成人発達研究の調査の「幸せの定義」についてお話ししたいと思います。



人間の幸福度は「年収、学歴、職業」 では決まらない

「人の悩みの90%は人間関係である」なんてよく言われますが、このことにまつわるある研究があります。

ハーバード大学が進めている成人発達研究の調査としてヴェイラントらが行ったもので、ハーバード大学卒の男性たちと、ボストン育ちの貧しい男性たち、この2つのグループ（約700人）の追跡調査をしました。

この研究のすごいところは、その追跡期間です。
なんと、75年にわたって対象者の幸福度と要因について調べていったのです。

この長い研究の結論は、こうでした。

「私たちの幸福と健康を高めてくれるのはいい人間関係である」

家柄、学歴、職業、家の環境、年収や老後資金の有無といったことではなく、人間の幸福度、健康と直接的に関係があったのは人間関係だったという結果になったのです。

しかも、友人の人数は関係なく、たった一人でも心から信頼できる人がいるかどうかの方が重要だということがわかりました。

対人関係がうまくいっている（信頼できる人がそばにいる）状況では、緊張がほどけて脳が健康に保たれる、
心身の苦痛がやわらげられる効果が見られた一方、孤独を感じる人は病気になる確率が高く、寿命が短くなる傾向も見られました。

つまり、「お金持ちになれば幸せ」であるとか、「ステータスの高いパートナーがいれば幸せ」であるとか、そんなことは一切ないということなのです。

これに関連して、愛知医科大学の実験を紹介しましょう。

明るくハッピーな友人がいると幸福度が上がる

18～25歳を対象にあるストーリーを読んでもらい、その反応（唾液に含まれるセロトニンというホルモンの量）を調べるというものです。

このストーリーは架空のライフイベント、人間関係などが書かれたもので、主人公になりきって追体験できるようになっています。

ライフイベントの内容は「ポジティブ」「ニュートラル」「ネガティブ」の3つ。

人間関係も同じく「ポジティブな友人」「ネガティブな友人」「友人がいない」という3パターンで、その組み合わせが参加者によって異なります。

この結果、参加者の幸福度をもっとも高めたのは、「ポジティブな友人」の存在だったことがわかりました。ライフイベントがネガティブなものであっても、明るくハッピーな友人がいる人は幸福を感じる傾向にある、という結果になったのです。

一方で、ネガティブな友人がいた場合、友人がいない場合よりも幸福度が下がる傾向も見られました。

人間は、とても共感能力が高いのです。

それが幸福な気持ちであっても、不安や怒りなどのネガティブな感情であっても、相手が発しているものをそのまま受け取ってしまい、同じような感情を抱いてしまうことがわかっています。

つまり、ネガティブな人ではなく、ポジティブな人と接していったほうが人生はポジティブな方向に向かいやすいということです。

現代社会では、人間関係でもメリット・デメリットが重視されがちで、「つながっておく」といいことがありそうだから付き合う、なんていうこともあるかもしれません。また、見栄や世間体を重視した付き合いなどもあるかもしれません。

ですが、ムリした付き合いには意味がないどころか、幸福度を下げってしまうこともあるのです。

ですから、よけいなことを考えずにポジティブな友人と一緒にいる。そして、自分自身もポジティブでいることに努める。

そうして、幸福度の高い人間関係をつくってみてください。

冒頭の研究の結果を考えれば、人生の最終的な勝ち負けなんていうのはないも同然です。

財産も、恋愛も、肩書も、ステータスというのは一瞬の間不安を遠ざけるものに過ぎず、本質的には問題を解決してくれないのです。

ここでは、「ポジティブな態度」とその効用について見ていきます。



「何事もポジティブシンキング」は間違っている

これまでは、幸福に必要なものは「いい人間関係」であり、そのためにはポジティブな態度が欠かせない、とお伝えしました。

では、ポジティブな態度とはどういうことなのでしょう？

アメリカからの自己啓発ブームもあってか、世の中では一般的に「ポジティブシンキング」が重要だと考えられています。

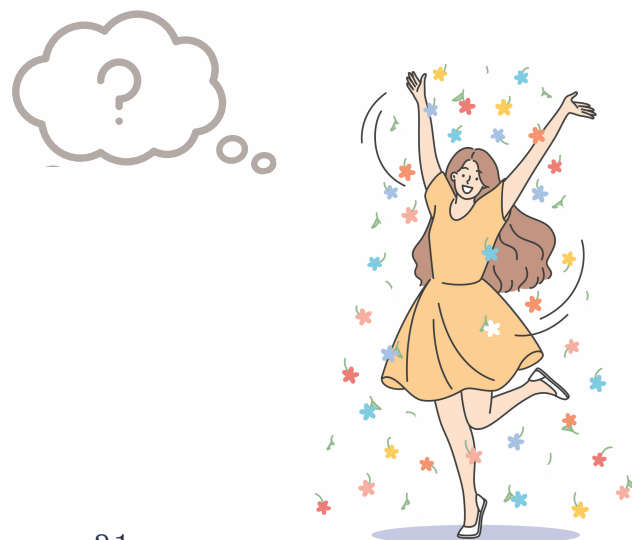
もちろん、ものごとをネガティブに考えるよりもポジティブに捉えられたほうが都合のいいことは多いのですが、必ずしも「ポジティブシンキングがいい」とは言えません。

ミシガン州立大学のモーザーらは、「ネガティブな人に前向きなことを言うと逆効果になる」という研究を発表しています。

この実験ではまず、参加者に自分が「ポジティブ思考」か「ネガティブ思考」か自己申告をしてから行ってもらいます。

そのうえで、「男が女性の喉にナイフを突きつけている」などのショッキングな映像を見せるのですが、これらをできるだけポジティブに（楽観的に）解釈するように指示します。

このときの参加者の脳の血流の反応を調べたのです。



「ネガティブを自覚すること」から始める

まず、ポジティブ思考だと自己申告した人たちの血流には特に大きな変化はありませんでした。

一方、ネガティブ思考だと自己申告した人たちの血流は大きく反応し、非常に早くなったのです。

血流が早いとは、あれこれ考えて、脳が高速回転しているような状況で、この速度が早くなるほどパニック状態になります。つまり、反応が少なく、血流がゆるやかなほうが精神は落ち着いているということです。

この結果を受け、血流の早くなった人たちに「もっと前向きに考えて！」と指示をします。

するとどうなったかということ……血流がゆるやかになるどころか、より早くなってしまったのです。

これは「バックファイア効果」と呼ばれるもので、ある情報を修正しようとすることで、かえってもともとの情報のネガティブさを強めてしまうというものです。

一度わいてしまった不安やネガティブな感情をムリにポジティブに捉えようとしたことで脳が混乱し、オーバーヒートのような状態になったのです。

ですから、そもそもネガティブな状態になっている人がムリにポジティブになろうというのは自己矛盾を引き起こし、かえって自分のネガティブさに気づかされてしまいます。そして、よりネガティブ思考を深めてしまう原因になるのです。

落ち込んでダメージの大きい人に「がんばろう！」とか「元気出して！」と声をかけるのが逆効果なのは、このようなメカニズムが働くからです。

ネガティブな状態のときは、思考を変えようとはせず、まずは「ああ、今ネガティブだな～」と認識するところから始めてみてください。

「状態を客観的に認識して、意識をそらす」

このとき、その状態について「いい」「悪い」の評価はしないでください。何なら自分を三人称に置き換えて、「ああ、彼は今ネガティブだな～」という状態をそのまま描写して、思考をさっと別のほうに持っていく習慣をつけていきます。

三人称で心の中を語ったときには、感情に関する脳の部位の活動が急激に低下することをモーターらは別の研究で観察しています。

ネガティブな感情を気にしたり、「これはよくない！」と否定したりしてしまうと、よけいに強調されます。そうではなく、「状態を客観的に認識して、意識をそらす」ことが本当のポジティブシンキングの第一歩なのです。

その意味では、態度をポジティブにするというのは、「思考から行動をポジティブにしていく」ではありません。

行動をポジティブにすることで、結果的に思考がポジティブになるのです。いったいどういうことか？ そのメカニズムについて引き続き見ていきましょう。



「ポジティブな態度」を習慣化する

不安が強い状態のとき、人は思考も感情もネガティブになりやすくなります。

ただこれまでで紹介したように、これを無理やりポジティブ思考にしようとしても自己矛盾に陥って、かえってネガティブな方向に進んでしまう可能性があるのです。

「何事も考え方だぞ！」と自分をふるい立たせて思考を変えようといってもなかなか難しいのです。

しかしながら、心の内側からではなく、外側から思考を変えていくことができます。近年の脳科学では、感情は思考（考え方）よりも、身体の動きなど外的な要因から大きな影響を受けることがわかっているのです。

つまり、「ポジティブな態度」を習慣化することで、思考や感情をポジティブな方向に持っていく方法があります。



笑顔をつくと脳が「楽しい」「嬉しい」という錯覚を起こす

たとえば、こんな実験があります。カンザス大学のクラフトとプレスマンは学生を対象にストレスと表情に関する実験を行いました。

この実験では、参加者を3つのグループに分けます。

- ①「無表情のグループ」
- ②「箸をくわえて、口角が上がる（「イー」の形）ようにしたグループ」
- ③「箸を横にくわえて、大きな笑顔をつくるグループ」

そのうえで、すべてのグループの参加者にストレスを感じてもらおうようにします。氷水に1分間手を入れる、鏡に映った対象物の動きを利き手ではないほうの手で追うといった作業をさせ、参加者たちの心拍数を計測したり、ストレスのレベルを自己申告で評価してもらったのです。

この結果、①の笑っていないグループと比較して、②のグループと③のグループは作業中のストレスが少ないことがわかったのです。

特に③の大きな笑顔のグループは作業中の心拍数も低いという結果になりました

つまり、笑顔にはストレス抑制効果があるということです。より強い笑顔のほうがその効果は高くなります。

笑顔だけで脳が「楽しい」「嬉しい」という錯覚を起こすんですね。

さらにアルスター大学のブリックらによれば、運動中に笑顔でいると運動のつらさを忘れるという実験結果を公表しています。身体感覚にも影響があるというわけです。

考えすぎてしまっているときは、とりあえず口角を上げて、ニッと笑ってみてください。地味でイヤ～な作業をしているときも、口角を上げておくといいでしょう。また笑顔のもう一つの効果として、人から見た印象も大きくかわってきます。

カリフォルニア工科大学のオードハーティエーらの研究によると、人は誰かの笑顔を見ると脳の報酬系が活性化することがわかっています。報酬系とは「喜び」をつかさどる脳の機能のことで、つまり、笑顔の表情は相手を喜ばせるということです。

これは、ポジティブな人間関係をつくっていくのにも非常に効果があります。たとえば赤ちゃんや小さな子どもの笑顔を見るとつい「つられ笑顔」をしてしまう、という経験をしたことのある人も多いかと思いますが、これも子どもたちの笑顔によって脳の報酬系が働いていると考えられます。

もう一つおまけで紹介をしておくと、東北公益文化大学の益子らの研究によれば、笑顔が大きくなるにつれて、その人自身の「活力性」「支配性」そして「女性らしさ」を高めることがわかっています。

そして、人からの「好感度」も高くなるという結果になったのです。

笑顔が大きいと、より魅力的に映るということですね。

総じて言うと、笑顔というのはいろいろな面でいいことがある表情であり、不安とうまく付き合っていくには欠かせない要素の一つなのです。

今、あなたの表情はどうですか？ 意識しないと、人の表情はかなり無愛想で、無表情に見えるものです。表情筋を使って、笑顔の習慣をつくってみてください。あれこれ悩んだり、考えたりする前にまず「笑顔」です。

[ハーバード大75年の追跡調査「人間の幸福と健康」を高めるたった1つの方法 1人でも「信頼できる人」がいるか \(5ページ目\) | PRESIDENT Online \(プレジデントオンライン\)](#)

私の人生はこの他にもいろいろありました。

娘を交通事故で3歳で亡くしたことはこれまで生きてきた中で一番辛い出来事でした。

娘と出会ったことを、この世で過ごした3年間を私にとって幸せなことと思えたのは

「それでも笑って一生を過ごそう、それが空でみている娘に出来ること」でした。

どんな人にも辛くどん底だと思えることがやって来ます。

その時、それでも笑って生きようと心に決めるのです。

そうすることで過去の自分が今の自分を助けてくれることになります。

迷ったら原点回帰をすることが 幸せの近道

あなたは「あなたの人生」において何を大切に生きていますか？

そしてそれは今、大切にされていますか？

大切な人と心通わせ、心のまま大切にすることは簡単なようで難しい。
でも一番の幸せだということをより多くの人に知って欲しい。

時間＝命です

しかも突然の別れはいつなるとき誰にでもありえることです。

1日も早く大切な人との幸せな時間を取り戻してほしい。
私はそれを望んでいます。

事業承継を通して、大切な人とあなたの「幸せの原点」を見つける旅をしましょう



おわりに

最後までご覧いただき、ありがとうございます。親族内事業承継が円滑に進む一助となれば幸いです。皆様の成功を心よりお祈り申し上げます。