キャラリスト川﨑昌子さんに聞く

〝五感力〟をアップする術

「揺れない女性になる！メンタル面の強化がそのまま仕事のスキルアップに直結します」

悲しいかな、女性は感情に左右されやすい動物です。プライベートな感情変化がどうしても仕事に反映してしまう。

ありがちなのは、恋愛問題にメンタル面を100%支配されてしまうパターン。恋愛がうまくいっていないと、職場でも放心状態でミスを重ねたり、失恋が原因で突然、会社を1週間休んだり。メンタル面が揺れてしまい、ビジネスの足を引っ張ってしまう人が多いのです。男性だって失恋はします。傷つきも学るでしょう。でも、仕事は仕事でキチンとやっているもの。男女の構造の違いかもしれませんが、逆に考えれば、女性はメンタル面の強化が、仕事のスキルアップにそのまま直結するということ！

私は、感性が豊かになれば、精神面も自ずと強くなるものだと思っています。つまり、感じる能力が優れていれば物事を多面的に捉えられ、精神的にも余裕ができます。だから、感性を豊かにするためのトレーニングをおススメしたい。難しいことではありません。日常生活のなかに〝五感の解放〟を取り入れていけばいいのです。

全部を一度に解放する必要はありません。パソコンの画面ばかり見つめていた目が、夜空に浮かんだ月や、虹などの自然界が創る美しいものに出合った瞬間、騒音や電話の音に慣れっこになった耳に届く川のせせらぎや、いい音楽、自分好みのアロマテラピーの香りに包まれたとき、おいしい食事、マッサージを受けたときの気持ちよさ、ひとつひとつの感動が、すべて五感の解放なんです。「もうやってるわ」と思うかもしれないけれど、意識してやるのと、そうでないのとでは〝五感力〟のつき方が全然違います。

人間のもつ視覚などの五感が心地よく刺激されると〝感度〟がよくなりますから、人間に与えられているもうひとつの力である第六感も冴えてきます。勘といってもいいかな。仕事上でも、人の気持ちが自分のことのように察せられるようになったり、物事を素早く決断することができたり。人間って、何かを判断するとき感性で判断しているものなんですよ。決して頭ではないの。

こうしてメンタル面が強化されれば、ちょっとやそっとのトラブルでは動じなくなります。上司に怒られたり、彼氏と別れたり、同僚とケンカしたり、といろいろあっても、仕事は仕事できっちりできるようになる。それが働く女性に今求められている本当の強さなんです。

株式会社エニーズ
代表取締役社長
川﨑昌子さん

女性の雇用機会を創造するプロデュース事業を中心に、人材育成や自社ブランドのアパレル事業を展開。キャラリストとは、クライアントの個性を引き出すスタイリストという意味。特にシングルマザーの支援に力を入れている。女性世帯主サポートサイト http://www.nys-net.comを立ち上げた。

POWERの素
トルマリン

お風呂にトルマリンの原石を数きつめて入ったり、トルマリン繊維のシーツで寝たり。軽い電磁波やマイナスイオン効果でリフレッシュ。

2003年、川﨑さんの注目するモノは？

▼キーワード
ピンチはチャンス
逆に言えば、チャンスはピンチのときにしか来ません。'03年はピンチだらけの世の中になりそうですが、だからこそビッグチャンスもたくさん待っているはず。

▼スポット
クアラルンプール
あまり知られていないけれど、今、世界中の諸所がマレーシアのクアラルンプールに集まっています。世界に何かを発信する新しいスポットになるという気配がしますね。ビッグスチャンスもそう。

▼ニュース
地震
大手企業の倒産や株価の低下などの人間界のニュースより、人がコントロールし得ない天災が気になります。特に地震。

▼仕事・資格
美容室業界
今、ひとつの区切りとして欧美業界のバブルが崩壊しています。その代わりに伸びてきそうなのが美容室業界。大手が店舗をどんどん増やしていっています。今は、物質的な時代が終わっているので、国民的な意識レベルとして、モノよりも目に見えないサービスや美容などにお金を使うようになってきています。

▼マイフーム
月の満ち欠け
満ち潮と引き潮が月に関係しているように、人間も月から影響を受けています。新月から満月になる2週間はプラスのエネルギーを受け、逆に満月から新月へ向かう2週間はマイナスのエネルギーを受けているんです。私は、月が満ちていく期間に積極的に仕事を仕掛けるようにしています。