

## 対人スキルの柱23

習慣化の王様『if-thenルール』の極意



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

ここまでで対人スキルに関するノウハウをひと通り伝授してきましたが、いかがでしたか？

振り返りになりますが、本Essentialsプログラムの中ではあなたには

✓ メンタル管理

✓ マインドセット

✓ 対人スキル

これらに関する知識習得と実践ワークに実際に取り組んでもらいました。



ここであなたに質問です。

ここまで取り組んできた結果、  
あなたを取り巻く職場の人間関係に  
**良い変化**は見られましたか？

あるいは、

「こうすればうまくいく」という  
人付き合いに対する**確固たる自信**は  
湧いているでしょうか？

自信をたっぷりにYes！と答えられた場合は  
ここから先の内容を読む必要はありません。

きっとすでに上司との**対人トラブル**は減り  
仕事の日の朝の**憂鬱な気持ち**からも解放され  
**清々しい毎日**を送っていること思います。

しかしあそらくですが、

「良くなつた実感はイマイチかも…」

こういった感想ではないでしょうか。

実際、僕も最初はそうでした。

これらの内容を学んだだけでは  
状況が改善したという実感が得られず  
かえって自信をなくしていたんですよね。

今回はそんな僕が  
どうやって人付き合いを改善し  
ストレスのない毎日を手に入れたのか？

を伝授していきます。

これを学ぶことで、  
Essentialsプログラムの  
数々のノウハウを最大限に使いこなし、

今のストレスまみれな毎日を  
ストレスフリーで快適な毎日に変える  
そのための第一歩を踏み出せます。

かなり重要な本質の話をしますので、  
しっかり読み込んで

自分の言葉で説明できるくらい理解して  
頭の中に刷り込んでくださいね！

では本題に入ります！

- 
- ・みるみる人間関係が改善していく人
  - ・いつまでも人間関係が改善しない人
- 

この両者には大きな違いがあります。

それは何かというと…

『"習慣化"できているかどうか』

この差です。

1つ例を挙げると、

ソーシャルスタイル診断で

---

『あなたの上司はドライビングタイプ』

---

であることが分かったとしましょう。

そして、ドライビング上司に対しては、

---

結論から話し始めるのが大事

---

ということをあなたは  
Essentialsプログラムの中で学びました。

上手くいく方法を「知る」ことで  
「分かる」状態へと  
ステップアップしたあなた。

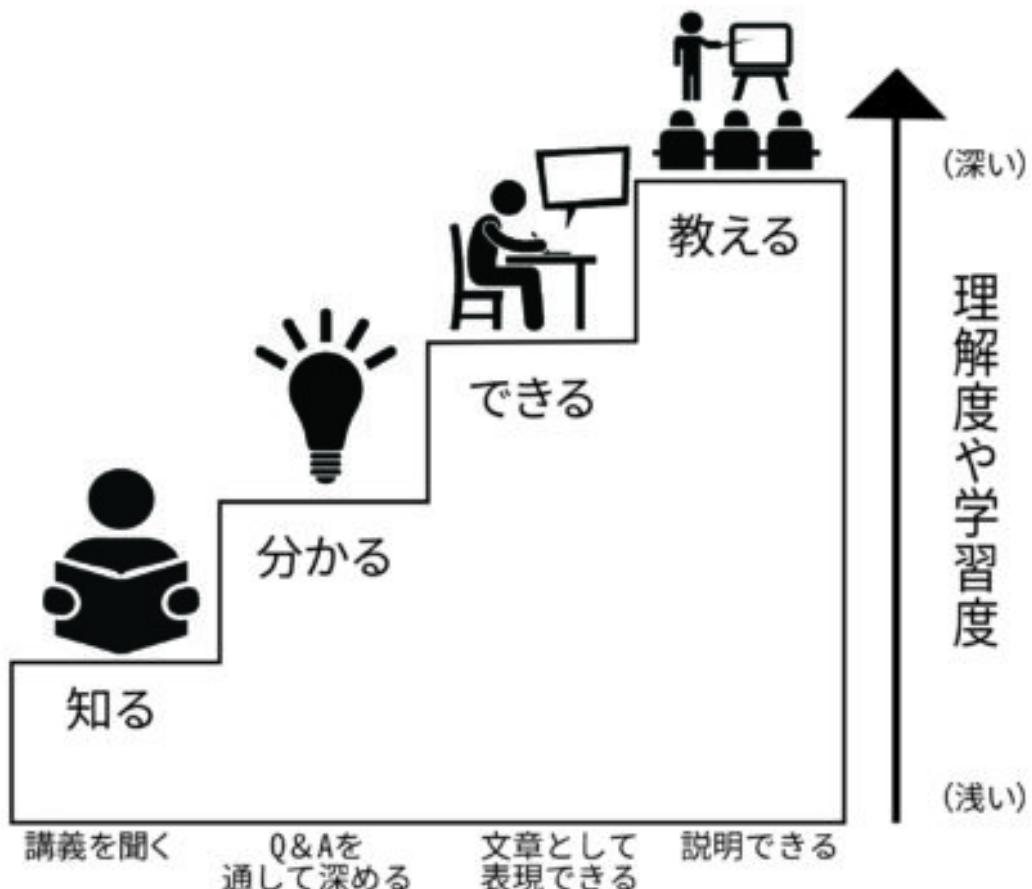
でも本当に大事なのは

---

「分かる」 → 「できる」

---

このステップなのです。



「分かる」を極めるばかりで実行に移せず  
永遠に「できる」へ到達できない人のことを  
“ノウハウコレクター”といいます。

当たり前のことですが、  
ノウハウは集めるのではなく  
使うためあります。

いくら「結論から話す」が分かっていても  
それを実行に移さなければ、

ドライビングタイプ上司とはこれからも  
ストレスを感じる関係のまま。

いかに「分かる」→「できる」へと  
ステップアップできるかが  
人付き合い改善のカギとなるわけです。

ただ、本プログラムでは  
それなりに多くのノウハウを  
紹介してきたため、

どのタイミングで  
どのノウハウを使えばいいか？

が整理できず迷子になってしまうケースが  
多々あります。

実行するだけのシンプルなアクションが  
思い通りにいかないのは実はこれが原因。

そこでぜひオススメしたいのが

### 『イフゼンルール』

イフというのは英語の『if』で  
「もし～なら」という意味ですね。

そしてゼンというのは『then』のこと。  
「そのとき～」という意味です。

つまり、イフゼンルールというのは

「もし～なら、そのとき～する」

という”行動のルール”を  
あらかじめ決めておくことです。

これだけのこと？と思うかもしれません  
がこのテクニックは『習慣化の王様』  
と呼ばれるほど効果絶大。

人間の脳というのは  
できるだけ複雑なことは考えたくない  
という性質があるため、

「AならBする」というシンプルな  
行動ルールを作つておくことで、  
そのとおりの行動ができるようになります。

例えば信号。

「赤信号から青信号に変わったら、進む。」

子供のころにこの習慣を叩き込まれた結果、  
今は無意識にできるようになったわけです。

一方、内向的な人の脳は  
リスク回避のために不安を感じる機能が  
強く働くようになっています。

これは内向型特有の強みとなるのですが、  
新しい行動を取る際には障壁になります。

その障壁を無理なく乗り越える方法が  
このイフゼンルールというわけですね。

具体的な応用の仕方としては、

---

もし会話がうまく続かないなら (if)

↓

フォローアップクエスチョンを使う (then)

---

もし自分だけ仕事を押し付けられたら (if)

↓

アサーションを実行する (then)

---

もしどうすればいいか迷ったら (if)

↓

つむりに相談してみる (then)

---

こんな感じで行動のルールを  
あらかじめ決めておきましょう。

基本的にはこのEssentialsプログラムで  
学んだ内容をまずは書いてみてください。

今あなたが置かれている状況に応じて  
ノウハウを正しく選択するのも  
大事なポイントとなりますので、

どのタイミングで  
どのノウハウを使えばいいかわからない  
という場合は気軽に相談してくださいね！

## ○さいごに

イフゼンルールは  
人生を丸ごと変える可能性を秘めた  
ノウハウです。

また、やってみて上手くいかなったら  
その原因を考えてみることも大切です。

迷ったときは  
1人で悩まないことが大事ですので、  
ぜひ気軽に声をかけてくださいね。

「こんなときはこのワークをやるといいよ」  
「人付き合い改善の前に環境を変えよう」

など、オーダーメイドのアドバイスを  
精一杯させていただきますので！

さて、Essentialsプログラムの内容は  
これで以上となります  
いかがだったでしょうか？

感想や要望、質問などございましたら  
ぜひ公式LINEトークルームに  
お送りいただければと思います。

---

あなたのもとに1日でも早く  
心穏やかな毎日が訪れますように。

---

ここまで読んでいただき  
ありがとうございました。

これからも引き続き  
よろしくお願ひします(^^)/

つむり