

強いメンタルは作れる! ストレスに勝つ科学的メソッド

仕事も人生も後悔したくない人へ

PHP Business

THE 21

令和2年1月10日発行 毎月1回10日発行 第37巻第2号 昭和60年1月22日第三種郵便物認可

特別インタビュー

長谷川博己 俳優

リーダーとしての明智光秀の魅力

濱津隆之 俳優

「カメ止め」俳優の上手な「あきらめ方」



あの人はなぜストレスに強いのか?

総力特集

強い心は科学的に作れる!

超

メンタル

食事、ストレッチ、コーピング、マインドフルネス、涙活……  
モヤモヤした気持ちがスーッと晴れる!

一流の「心の整え方」

佐々木則夫  
(サッカー指導者)

清明祐子  
(マネックス証券社長)

近藤宣之  
(日本レーザー会長)

第2特集

ポッコリお腹をへこませる!  
「内臓脂肪の落とし方」

特別企画

「資格」で人生を変える!

新連載

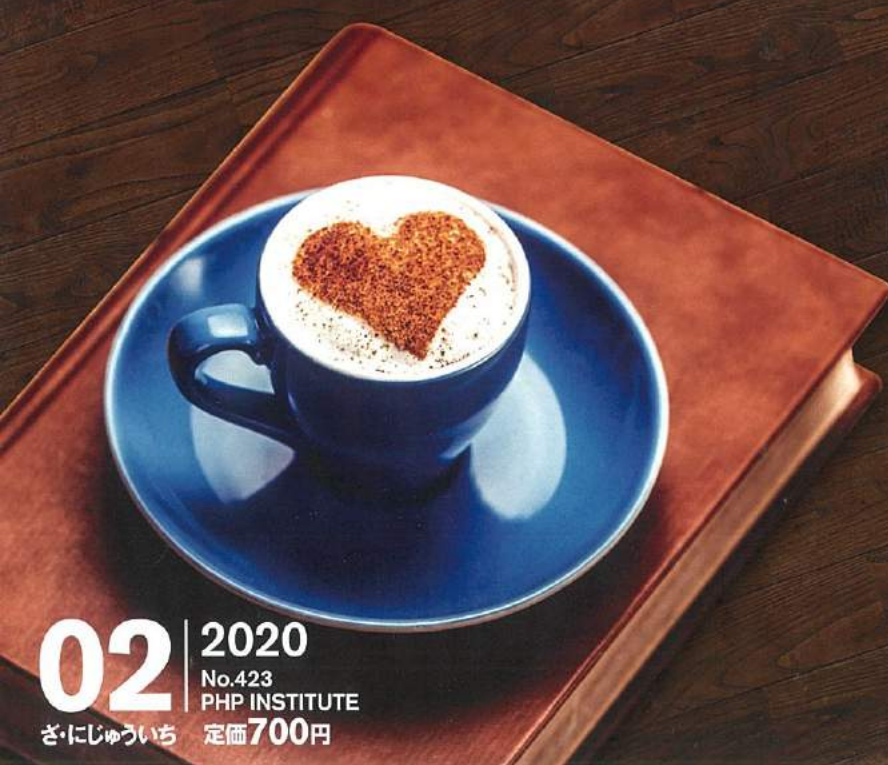
地下クイズ王流  
「未来予測力」の磨き方

(経営戦略コンサルタント) 鈴木貴博

02

2020  
No.423  
PHP INSTITUTE

ざにじゅういち 定価700円





## 詐欺の被害で 4300万円が一瞬で消失

「日本レーザー」は、最先端の研究用レーザーや計測器などを購入、販売するレーザー専門の輸入商社だ。現在会長を務める近藤宣之氏は、それまで26年間赤字だったこの会社を社長就任1年目で黒字化。以後、26年連続で黒字に導いた。

その途上、近藤氏には「海外メーカーからメール一本で契約を打ち切られる」「右腕だった役員が裏切りで売上げ2割ダウン」「双子の息子の急死」など、理不尽な出来事が数多く襲いかかったが、それらに打ち勝ってきた。

一体、どのようなメンタルで、理不尽な出来事を乗り越えてきたのだろうか。

「まず、どんな理不尽なことが起こっても、それは『必要であり、必然であり、自分の成長に必ずプラスになる』と信じて」と、これに尽きます。

ちょうど昨年起こったことですが、実は取引先であるフランスの会社のメールサーバーが、国際的な詐欺集団に乗っ取られてしまいました。そして、日本レーザーから振り込んだ大金が、盗まれてしまったのです。

その額、4300万円。2018年の自社の税引後純利益が約6500万円でしたから、その3分の2に当たる金額を一瞬にして失ってしまったのです。会社にとって、かなりの痛手であるが、失敗した責任者を追及しなかったのか。

「失敗をした事業部長が報告に来たとき、一切叱ることも、左遷も降格もしませんでした。なぜなら、失敗した本人が一番反省し、次に活かそうとしているから。そして、どんな事情があろうとも彼に任せた責任はすべて私にあると考えたからです」

### 起きたことを恨むより 次に活かせる対応を

起きたことを人のせいにして、意味はなく、成長もないと近藤氏は語る。

「働いていけば、上司が悪い、部下が悪い、商品が悪い、取引先が悪い、いくらでも相手のせいにすることはできるでしょう。でも、他責にしたことで状況が良くなったことが一度でもありませんか。」

日本レーザーは、輸入・販売を行なう会社ですから、為替相場の影響をもろに受けます。

例えば、2012年に1ドル＝約80円の円高だったのが、2

013年には、1ドル＝約100円の円安となりました。それだけで、2000万ドル分の仕入れをすると、同じ製品を同じメーカーから仕入れるだけで、4億円のコスト増になってしまいます。これを「円安になったから、赤字になってしまいました」で、済まされるわけがありません。天を恨んでも意味がありません。違う製品を売なのか、値上げをするのか、すぐに次にどうすれば良いかを考える。

前述の振込詐欺についても、すぐに対応を始めました。取引先にも落ち度があったので、今後取引があれば、被害額の半額分のコストを下げてもらえること。ただ、今後同様の受注があるかは未定で、半額回収の目途は立っていません。

しかし、この出来事が社内にも周知され、取引先のメールアドレスなど、連絡先が変更になったときには、皆きっちり確認をして、備えることを徹底するようにになりました。成長の気づきをもたらしたわけです。

理不尽を嘆くどころか、むしろ感謝をしているという。「もし、この被害が、4、5億円だったら、会社が傾いていました。4、500万円だったら、そのうち忘れてしまう。430



日本レーザー会長

## 近藤宣之

Nobuyuki Kondo

### 倒産寸前からV字回復を遂げた 経営者の思考法

# 「理不尽」な出来事こそ、 成長と気づきの種になる

社長就任前は26年間赤字続きで、倒産寸前だった会社を立て直し、26年間連続黒字を達成した近藤宣之氏。様々な理不尽な出来事に襲われるが、そのたびに強いメンタルで打ち勝ってきた。最近起きた大事件をもとに、メンタルを鍛える方法を教えていただいた。

0万円という金額は天がうまく気づきを与えてくれたと思っっています。

パワハラなど、無意味で過剰なストレスは論外ですが、適度なストレスは、成長の源であり、気づきの種。受け止めて、次に活かすことで、初めて人は成長します。逆に言うと、全然ストレスを感じていない人は、成長が止まっていると思っただけが良くもありません」

### 1km先を見るように 上を向いてみよう

そうは言っても、人の心は弱いもの。時には、落ち込んでしまふこともある。そんなときはどう対処すればよいのだろうか。

「私実際にやっているのは、『言葉を変える』ことです。他責の思考に陥っているときは、往々にして、『なんで?』『でも』と言ったネガティブな言葉を発しています。とつさに口から出そうになるこれらの言葉をぐっと堪えて、『わかりました』『ありがとうございます』と言ったポジティブな言葉に変える。

それだけで、『なんで?』と過去に留まっていた思考を、未来に向けて考えられるようになります」

がちになるが、姿勢と視線を正すのも効果的だという。「意識的に姿勢を正して、1km先を見るように上を向き、少し大股で歩くようにする。私はこのようにして、落ち込んだとき、どんな理不尽なことが起きたときにも、無理やりにでも行動から変えていきました。」

短期的なやる気向上には名言、格言も有効だが、長期的には心の強さは日々の言動が決める。「私も最初から、強い心を持っていただけではありません。理不尽なことで、不安に苛まれたり、落ち込んだりするたびに、意識して、地道にこれらの基本的な言動を変化させてきました。すると少しずつ、心が鍛えられ、常に前向きに物事を考えられるようになったのです。」

雑誌や書籍を読んでも知識を得ても、実践しなければ意味はありません。たまに思っただけで、心も身体のように、負荷を乗り越えるうちに強くなるものです」

### COLUMN

#### 時間に追われないための メモの使い方

近藤氏は、心を平穏に保つために、メモを使うことも有効だと語る。「予定への準備が足りないと常に時間に追われる感覚になり、それがストレスになります。会議が何時からあって、どこそこに出かけて……。といった程度の意識では、そのスケジュール、時間に振り回されているだけ。私は、予定を把握したら、メモ帳を使用して準備をします。会議などであれば、その目的、ポイントは何か、そして自分は何を話すか、どう考えているかを最初に小見出しをつけ、ポイントを四つに絞り、メモ帳の1ページの上半分に記します。予定が終わると、記憶が新しいうちに、今度は下半分のページに結果はどうだったか、気づきなどを記します。このようにすれば、上半分のページで事前準備、下半分のページで、内容の振り返りができます。実際にメモ帳に書く時間は、30分かかりません。しかし、たったこれだけの準備でもたらされるメンタルへの安心感は計り知れません」(近藤氏)