

# 通信

NO. 70  
平成30年11月号

## ビジネス総研株式会社

福岡市博多区博多駅前4丁目

33番11-702号

☎092-409-4177

### 今月のスケッチ

## 転車台 旧豊後森機関庫



扇形の豊後森機関庫及び転車台は、現存する機関庫としては九州で唯一。2009年に経済産業省の「近代化産業遺産」に認定され、2012年に国の登録有形文化財に指定された。

生まれ育った鳥栖にも機関区があり、小1の遠足で見た転車台の記憶がよみがえった。



スタ  
コラ

## マインドフルネス認知療法

新聞よしこ

日本マインドフルネス学会が主催する「マインドフルネス認知療法 (MBC T)」のワークショップに参加しました。

マインドフルネスは、「自分を観察する」「いま、ここに、心に向ける」方法です。

頭の中で、過去のことを後悔したり、未来のことを不安に思い、嫌な思いが増幅していくバーチャルな世界から離れ、今の自分に心向けます。

そのための方法として、呼吸法などを学びます。

マインドフルネス認知療法について、日本マインドフルネス学会では、「当初、うつ病の再発予防のためのプログラムとして、マーク・ウィリアムズ博士たちによって開発されました。

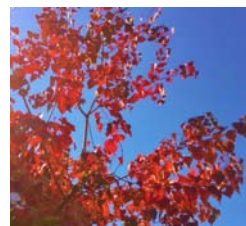
しかし、現在では、うつ病の再発予防を超えて様々な領域での効果が実証され、その応用範囲が拡大しています。

例えば、より一般的な効果として、MBC Tはポジティブな感情を増す、ネガティブな感情を減らす、人生のゴールの明確化を助ける、恐怖や不安を適応的に調整するという効果が示されています。

また、より専門的には、不眠症、社会恐怖症、全般的不安障害、パニック障害、一次診療での鬱のためのMBC T、および癌患者のためのMBC Tが有望なものとして挙げられています。

すなわち、応用に関して非常に開かれた、展開可能性に富むプログラムといえます。」と紹介しています。

## マルバノキが紅葉



この樹は鳥が運んできたもの。きれいに色付きました。

もともとマインドフルネスは、分子生物学者のジョン・ガバットジン博士が瞑想中に「この瞑想を治療に使ったらいいのでは」とひらめいて、マサチューセッツ大学病院にストレス緩和クリニックを開設しそこから広まったという事です。

さらに、もともとは、禅の手法から来ているようですので、日本にも古くからあった方法と言えます。

マインドフルネスは、毎日続けることで気分が穏やかになりストレスが減ると言われています。

たくさん本も出ていますが、「瞑想を始める人の小さな本」(パトリツィア・コラード著)は持ち運びに便利なサイズでお勧めです。

一昨年、マーク・ウィリアムズ博士のワークショップに参加し、その後ストレスケアセミナーなどでマインドフルネスを紹介していました。

この本は、その講座に参加してくださった方が、セミナーの後、本屋さんで見つけ紹介してくれました。

とてもきれいな挿絵の入った、持ち運びに便利な本です。

この「通信」の包装は、袋や用紙、宛名カードの材質の影響で、多少のずれやしわ、ゆがみなどがある場合があります。ご容赦ください。



映画大好きの山ちゃんが、毎回、自分の言葉で執筆します。

# オーシャンズ8



監督：ゲイリー・ロス  
出演：サンドラ・ブロック  
ケイト・ブランシェット  
アン・ハサウェイ  
ミンディ・カリング

2018年 米：ワーナー・ブラザース

ニューヨークで行われるファッションショーメットガラ。世界一豪華で厳しいセキュリティーを舞台に、前代未聞の華麗な仕掛けを備えた犯罪計画は息をつかせぬスリルの連続。

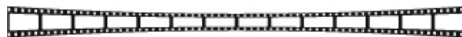
捕まっていた犯罪者一家の一員、デビー・オーシャン（サンドラ・ブロック）が仮釈放された。

出所したての彼女は早速、7人の犯罪プロフェッショナルたちに声をかける。

獲物は時価1億5千万ドルのカルティエのネックレスだった…。

高いハードルを越えて一秒の狂いもなく各自の任務を完

壁に遂行し、獲物を果たしてゲット出来るのか…。



## くまさんの コンサル日誌



似顔絵作家の小西みどりさんに描いていただきました。

## 流行語大賞候補

2018年の「ユーキャン新語・流行語大賞」のノミネート語30語が発表された。

今年の流行語大賞候補には、平昌五輪で活躍したカーリング女子日本代表が競技中に使った話題となった「そだね」や「もぐもぐタイム」、「金足農旋風」などのスポーツ分野からの一方、「首相案件」などの政治批判の言葉もノミネートされています。

あなたは、いくつの流行語を説明できますか？

ノミネートされた30語  
あおり運転/悪質タックル/  
eスポーツ/（大迫）半端ない  
って/おっさんずラブ/GAF  
A（ガーファ）/仮想通貨・ダークウェブ/金足農旋風/カメ止め/君たちはどう生きるか/筋肉は裏切らない/グレイヘア/計画運休/高プロ（高度プロフェッショナル制度）/ご飯論法/災害級の暑さ/時短ハラスメン

ト（ジタハラ）/首相案件/翔タイム/スーパーボランティア/そだねー/ダサカッコいい・U.S.A./TikTok/なごみ節/奈良判定/ひよっこりはん/ブラックアウト/ボーっと生きてんじやねえよ！/#MeToo /もぐもぐタイム

今回ノミネートされた30語の中から、12月3日に「2018年の新語・流行語大賞トップ10」が決まり、発表されます。



## 編集後記

今年もいよいよあと1か月余りとなりました。

残りわずかですが、2018年は、皆さんにとって、どんな年になるのでしょうか。

先日、孫の写メが送られてきました。

釣り船からの勇姿で、同時に数匹の鯰が釣果として添えられました。



私の今年の釣行はゼロ。4回計画された釣行は、どういうわけか台風や風雨などで、全てが中止になりました。

ちょっと羨ましかった。

Relationship & Partnership  
**ビジネス総研**  
**ビジネス総研株式会社**  
 福岡市博多区博多駅前4-33-11-702  
 ☎092-409-4177 FAX092-409-4170  
 Eメール [kuma@b-souken.com](mailto:kuma@b-souken.com)  
<http://www.b-souken.com>