

通信

NO. 107
2021年12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

キャベツ



玄関先に立派なキャベツが2個置いてあった。

博多から実家の近くに引っ越して30年。周りの田には、稲穂が実り、グリーンアスパラのビニールハウスがいくつもある。

心当たりに電話をかけると、兼業農家を営む同級生が届けてくれたものだった。

早速スケッチして、お礼状を書いた。

スタ
コラ

書くだけで
できる秘密
白水 淳

行動科学の中でよく知られたメジャーなもので「スモールス

テップ」という方法があります。

「難しいことは、小さなステップに分解して、ステップごとにすすめていくといつのまにか、できてしまう」という方法です。

例えば、毎日、朝30分ランニングする！と決めても、なかなか難しい。でも…、

①朝、5:00に目をさます
②着替える③外に出る④途中のコンビニまで歩く⑤コンビニの先の公園までたどり着く⑥公園を5分だけ走る⑦5分の後、10分だけ走る⑧その後15分だけ走る——のように小さなステップにわけて小さなゴールを達成していくと、いつのまにか、毎朝30分ランニングができてしまう、というものです。

なぜ、同じことが小さなステップになるとできるのでしょう。結論からいうと人は行動するのが面倒ではなくて考えることが面倒なのです。

「毎朝の30分ランニング」には、たくさんのステップがありますが、1つ1つのステップは、それほど大したものではありません。

労力は1つ1つにわけても、全体を1度にやってもまったく同じです。

違うことは、まとめてやろうとすると、「ああやって、次は、こうやって」と、頭をつかってやらないといけませんが、スモールステップなら、あらかじめ準備した1つ1つを「頭をつかわずにやれる」という違いがあります。

ほんのちょっと「考える」だ

ヒマラヤユキノシタ

数年前に切り花を移植したヒマラヤユキノシタが今年も花を着けた。



けの違いです。

この「考える」というのがやるか、やらないかの大きな原因になっているのです。

考えることは、たくさんのエネルギーを消耗します。

人間は、「考える」ことのようなエネルギーを消耗することを無意識にさけようとします。

ここに秘密があるんです。

労力が同じでも「考えないようにすれば」面倒なことでも、やれるってことなんです。

だから「あ、やりたくないな」と思ったら、瞬時に「順番に書き出す」ことです。

すると、すぐに、行動できるというわけです。

つまり、なぜ、行動できないのか？という、「行動すること」が面倒ではなく、「考えること」が面倒なのです。

だから小さなステップに、「書く」だけで「できる」ようになる、ということなんです。





映画大好き
の山ちゃんが、毎回、
自分の言葉
で執筆しま
す。

リスペクト



監督：リーズル・トミー
出演：ジェニファー・ハドソン
フォレスト・ウィテカー
マーロン・ウェイアンズ
2021年 米：ギャガ

ローリング・ストーン誌が選ぶ「史上最も偉大な100人のシンガー」の第1位に選ばれた伝説的歌手アレサ・フランクリンのすべての人生へ喝采を贈る、興奮と感動の物語。

主演は「ドリームガールズ」でアカデミー賞・助演女優賞を受賞、歌手としてもグラミー賞を制したジェニファー・ハドソンが演じ、圧巻の歌唱力と息をのむパフォーマンスで見る者を魅了している。

私は、映画が始まって20～30分してからラストまで、ジェニファーの熱唱に感動して涙・なみだでした。

幼少期から抜群の歌唱力で天才と称され、煌びやかなショウビズ界の華となったアレサの人生を是非、見届けてもらいたい。

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。

今年の漢字「展」

今年を表す「漢字1字」が話題になる時期になった。



今年の漢字として選んだ一文字は「展」。昨年は、“新型コロナ感染症”で一変した国民生活の中でも、“アベ一強”の退陣など本質的な変化を感じて「幾」（きざし）の1文字とした。

今年は、その上に、「後手後手のコロナ対策」や「コロナ禍の下の五輪強行」などで、菅政権は、あっという間に退陣せざるを得なかった。

その後、総選挙が実施され、その評価をめぐって、「政権与党」の勝利という識者、評論家もいる。

確かに、今回の総選挙は、マスコミを上げて「政権選択選挙」だと喧伝されたが、必ずしも争点が明確になった選挙ではなかつたと思う。

たと思う。

立憲主義と民主主義の側面からみると、今回の総選挙は、分かりにくい選挙となった。

“我が世の春”を誇った“アベ一強”とその“後継スガ”の立憲主義と民主主義を踏みにじる強権政治は行き詰まったが、総選挙を口実に、「聞く耳」を持ち、「新自由主義からの脱却」、「成長と分配の好循環」などと耳障りの良い言葉を並べ立て、国民の意識をそらした抜き打ち総選挙が行われた。

選挙が終わると、またぞろ金権体質と「アベ・スガ」に羽交い絞めにされた政権の姿がさらされ始めている。

この状況の中で、「幾」から「展」への変化は、始まっている。



編集後記

12月に入り冬らしくなってきました。

朝夕の冷え込みやほほに触れる風も冷たく感じるようになった。



年賀状の風習も是非が論じられているが、やっぱり2022年の年賀状も準備した。

どんな新年を迎えるかを考えながら、今年を締めくくろうと思っている。

Relationship & Partnership
ビジネス総研

<https://www.b-souken.com>