

通信

NO. 122
2023年3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
☎092-982-5177

今月の
スケッチ

グリーン
アスパラ



近所のグリーンアスパラ農家の庭先に、ようやく一束（20本くらい）200円で並び始めた。

出荷できない規格外というが、茎の直径が1センチはある立派なものが5～6本は入っていて、お得である。

=====

スタ
コラ

自己受容について

新聞 よしこ

ABC理論で有名な、心理学者アルバート・エリスの「現実

は厳しい でも幸せにはなれる」という本に、人間は生まれつき破滅的な性質を持っていると書かれていました。

「意図的に自分を不幸にするほどバカではないが、簡単に頻繁に自滅的に考えたり感じたり行動したりする」ということです。

人は、何かうまくいかないことがあると、「うまくやれない自分はダメだ」という考えを持ちやくす、自分はダメという評価をすることで落ち込みにはまっています。

ここで重要なのが「自己受容」です。

うまくやれないことと、自分を分けて考えることが「自己受容」の第一歩です。

「うまくやれないことが問題」というだけなので、そこに、自分はダメとか、自分は無能とかいう言葉があれば、取り除きましょう。

人は、生きているだけで素晴らしいのです。

「うまくやれないことは問題だ」と考えることと、「うまくやれない自分は問題だ」と考えることでは、何が違うのでしょうか？

その後の、感情と行動に大きな差が出ます。

「うまくやれないことが問題だ」ならば、「今、困っているがうまくやる方法を考えよう。」と、なります。

「うまくやれない自分は問題だ」ならば「ダメな自分に落

ち込み、ダメ人間なんだからもうできない」と、なりそうです。

出来事に対する、私たちの受け取り方が感情や行動を決めるということです。

自滅的な受け取り方を簡単にしてしまうという傾向が人にはあるわけですから、それに気づいて修正し、建設的な行動がとれるようにしたいものです。

まずは、「自己受容」から。詳しい方法は、アルバート・エリスの「現実 is 厳しい でも幸せにはなれる」に書かれています。

統一地方選スタート

今年は、統一地方選挙の年。3月23日の知事選挙の告示から4月の23日までの1カ月間、全国の首長や地方議員の選挙が行われる。

この統一地方選挙は、何よりも、住民の暮らしをよくよくするために、政策を見極めて、候補者を選ぶことが、最も大切だと思う。

ひとり一人が、投票権を行使することで、暮らしを守ることはできないと思う。



Relationship & Partnership
ビジネス総研

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



映画大好き
の山ちゃん
が、毎回、
自分の言葉
で執筆しま
す。

パーフェクト・ドライバー 成功確率 100%の女



監督：パク・デミン
出演：パク・ソダム
ソン・セビョク
キム・ウィソン
チョン・ヒョンジュン
2022年
韓国：カルチュア・パブリッシャーズ

狭い路地裏で繰り広げられるハリウッド顔負けのスリリングなカーチェイス、予測不能の展開と手に汗握る痛快アクション…。

今や世界中から熱い視線が注がれる韓国映画界の勢いを感じさせる、超一級品のアクション・エンターテインメント作品。

ワケありの荷物を届ける特送で働く天才的なドライビングテクニックを持つウナがある日引き受けた依頼。

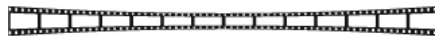
それは海外への逃亡を図る賭博ブローカーと、その息子ソウォンを港まで運ぶことだった。

しかし、思わぬアクシデント

によって悪徳警官、冷酷非情な殺し屋、さらには国家情報院まで巻き込んだ命がけのカーチェイスが始まる…。

主役のウナを演じたパク・ソダムと息子を演じたチョン・ヒョンジュンとは、世界中の話題となった作品「パラサイト 半地下の家族」で美術家庭教師役と社長一家の息子役で共演した仲で、意気のあった演技を披露している。

果たして引き受けた依頼どおり、無事に届ける事が出来るのか…。



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。

“戦前生まれ”と ならないために

私は、“団塊の世代”で、今年、「後期高齢者」と呼ばれる年齢になった。

ロシアのウクライナ侵略が1年以上続き、ミサイル攻撃によって犠牲になった子どもや市民、破壊された街並みが報道されている。

この理不尽なロシアの侵略をただちに止めさせるためには、国連憲章に基づく、国際的

な包囲が必要だ。

戦争を継続するための戦車や戦闘機などの武器を提供することでは解決しない。

いま、日本では、このロシアの侵略や中国、北朝鮮の動向から、防衛について、「敵基地攻撃能力の保持」など大軍拡をすすめ、平和憲法を踏みにじり、戦前に回帰する動きが強まっている。

戦前の生まれの兄は、昭和12年生まれで86歳。北九州・八幡の空襲を経験し、父は招集され、「満州」から、終戦後2年もたって復員してきたと聞いたことがある。

「孫や子を“戦前生まれ”にしてはならない。」との思いを強くしている。



編集後記

今年は桜の便りが早く、庭の草花も次々に開花し“あっ”という間に、季節が過ぎようとしているが、季節の移ろいを早く感じる。



置いて行かれぬようにしようと思う。

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
☎092-982-5177 FAX092-982-6170
Eメール kuma@b-souken.com
<https://www.b-souken.com>