

# 通信

NO. 126  
2023年7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

### ガクアジサイ



庭のガクアジサイをスケッチ。今年は、剪定を間違えて数輪の花しか咲かなかった。

=====

スタ  
コラ

意思決定とストレス  
コーピング  
新開 よしこ

前回のスタコラの『なんと、わたしたちの意思決定は1日の回数が決まってるんですよ』というところを読んで、「なにー！？意思決定の限界??？」と…。

何事にも迷うタイプの私、もっと知りたいと感じネット検索。一日の意思決定回数は

第37回

日洋展 九州会場・福岡

日時：8月1日から8月6日

会場：福岡市美術館

\*入場無料

日洋展は、具象絵画の登竜門として、未完成であってもはつらつとした新人の個性的で新鮮な具象画を期待して開催されていて、今回の福岡市美術館には、私・大隈の作品「ちっこ川・夏」も展示されます

35,000回以上とのこと。

何回意思決定できるのか知りたかったのですが、上限回数を確定する研究結果は見つかりませんでした。

しかし、意思決定の後にそれがよかったかどうか判断するとき、脳の前頭極を使っているという気になる記事を見つけました。

前頭極は、前頭前野の一部のようで、意思決定や感情制御に関わる前頭前野はストレスを受けやすいと言われてい

ます。それは、一日の意思決定数が大きく影響していたのです。

新しい環境やメンバーの変化、季節の変わり目での着るものや持ち物、誰とどのよう

に話すか、歓迎会に参加するか、新しい習い事を始めるか否か、「新しいことを始めよう」というCMが気持ちを揺さぶる、どうするか？

ストレスは、感じたときに即対処（コーピング）した方がよいと言われています。

ストレスコーピングのポイントは、「安独短量」です。

「お金がかからず、一人で他人に迷惑をかけずに、短い時間でできる、レパートリーが多い」です。

量は、100以上はほしい

ところですよ。

ちなみに、私のコーピングリストは、現在、126個です。

例えば、「深ーいため息をつく」「外の風にあたる」「これでいいのだと思う」「帰ったら冷蔵庫で冷やしているスイカを食べようと思う」というようなことです。

こんなことがと思われるかもしれませんが、ストレスコーピングをしようと思って意識的に「深ーいため息をつく」とそれはストレスコーピングです。

無意識に、周りのことも気にせず「はあー」とため息をついたなら、それはストレス反応ですので注意しましょう。

最近ストレスコーピングセミナーの依頼が増えています。

マスクを外すか否か、生活様式が変わりつつあり、意思決定をする機会が増えているのかもしれない。

そういう時には、すかさず自分なりのストレスコーピングをどしどし使いながら、意思決定をすることで彩りのある生活ができればという考えに至りました。

Relationship & Partnership  
B ビジネス 総研

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



山ちゃんの  
映画観ておぼ記

映画大好き  
の山ちゃんが、毎回、  
自分の言葉  
で執筆しま  
す。

## ワイルド・スピード /ファイアブースト

監督：ルイ・レテリエ  
出演：ウィン・ディーゼル  
ミシェル・ロドリゲス  
タイリース・ギブソン  
2023年 東宝東和：ユニバーサル・  
ピクチャーズ



第1作の公開から22年  
を経てもなお、全世界で絶大  
な人気を誇り続ける「ワイル  
ド・スピード」シリーズ。

その最終幕の序章と銘打た  
れた、通算10本目の最新作。

世界を股にかけて数々の危  
険なミッションをこなし、苦  
楽を共にする大勢の仲間たち  
と固い絆のファミリーを形成  
してきた主人公・ドム。

今回、その前に現れるのが、  
シリーズ最凶の敵ダンテだ。

かつてドムに父親を殺され  
たダンテは、その復讐として  
ドムの大切なファミリーを破  
滅に追い込もうとするのだが  
…。

豪華な配役陣をはじめ、ロ

ンドンやローマ、リスボンな  
ど各地で繰り広げられる、シ  
リーズの特徴である規格外の  
壮絶なカーアクションも必見  
だ。

### 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。

### 採用試験サポートセミナー 福岡市と大分市で開催

「職員採用試験サポートセ  
ミナー」を、福岡市では株式  
会社ライズと大分市ではi-  
COMとの共催で開催。今回  
は、新型コロナウイルスが5類  
感染症とされた中で、3年ぶ  
りに開催したもの。



セミナーでは、自治体にお  
ける職員採用面接に際して、  
「採用基準の考え方と評価  
項目と評価基準」や「集団討  
論面接の基準と進め方」など  
について、職員採用試験の準  
備に役立つ内容として提案し、

実際の就職活動中の学生によ  
る「集団討論面接」のビデオ  
による面接評価のロールプレ  
イングを行った。

参加した自治体の採用担当  
者からは、「集団討論面接が体  
験できてよかった。」「評価項  
目と基準など、とても参考に  
なった。」「試験官のスキルア  
ップの重要性が理解できた。」  
などの感想が寄せられた。

また、参加自治体における  
職員採用試験の状況など、担  
当者相互の意見交換も活発に  
行われた。



## 編集後記

梅雨時期の豪雨が、あちこち  
で土砂災害が発生し、冠水災害  
など大きな被害をもたらした。

毎年毎年、この時期に「経験  
したことのない雨だった。」「こ  
んなとこまで水が来るとは思  
わなかった」など被災者の声  
が報道される。

なぜ、こうした事態が繰り返  
されるのか。

庶民の暮らしや国民の安全  
や安心に、今の政治の向き合  
いがずれていると感じるのは、  
私だけだろうか。

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](mailto:kuma@b-souken.com)  
<https://www.b-souken.com>