

通信

NO. 137
2024年6月号

ビジネス総研株式会社

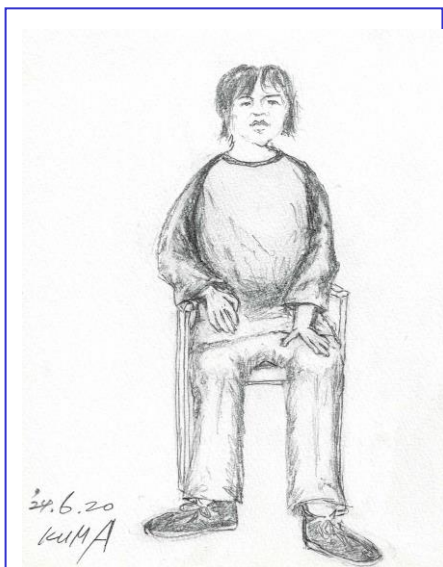
福岡市博多区博多駅前4丁目

33番11-702号

☎092-982-5177

今月のスケッチ

習作②(モテルさん)



絵画サークル「チャーチル会博多」の毎月1回のデッサン会に参加している。

今月も、大学の美術科の学生さんがモデルでした。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

スタ
コラ

脱・二度寝

林田 春美

過ごしやすい季節になったと思ったら梅雨空が続いています。

つい最近まで、仕事に行く主

人を見送った後、二度寝をすることが増えていました。

二度寝をする瞬間は、何とも言えない満足感があり、まるで禁断の果実に手を伸ばすような気持ちになるのです。

この時間に制約されない生活は、長年会社員として働いてきた私にとって、非常に幸福をもたらしました。

これを幸福と言わずして、何を幸福というのでしょうか。

日本人の睡眠時間が諸外国に比べて短いことは、日本人の幸福度が低いことと関連があると私は考えていました。

しかし、私のライフスタイル上、朝6時前には起きなくてはならず、夕食から就寝までにすべきことを考えるとどうしても夜12時を過ぎてしまいます。その睡眠不足解消のための二度寝でもあったのです。

しかし二度寝がもたらす快楽の代償として、私の睡眠の質は徐々に低下していきました。

気付いたきっかけは睡眠中に着けているスマートウォッチからの警告でした。

思えば、二度寝をすると一日の予定が狂い、仕事の時間が足りなくなります。その結果、就寝時間も徐々に遅くなっていました。

ウェブサイトでは、二度寝は長期的にはホルモンバランスに悪影響を及ぼす可能性がある」と書かれていました。だからこそ、二度寝は禁断の果実であったのかもしれませんが。

そして私は睡眠時間も睡眠

の質も保つための方法として、昼寝の効果について調べ始めました。

昼寝には短時間でも大きな効果がある

ことがわかりました。

睡眠の時間よりも睡眠の質を重視することが重要だったのです。

これからの私の睡眠ルーティンをご紹介します。

朝は最初のアラームでしっかりと起床し、軽くストレッチを行い、初夏の日差しを浴びます。午後1時30分に20分間アラームをセットします。

毎日同じ時間に昼寝をすることで、生活のリズムが整い、午後の疲労感を軽減して作業効率を上げます。

そしてこの新しい習慣が定着すれば、きっと健康的な生活リズムが身につき、毎日の生活がより充実したものになるだろうと期待しています。

安定した幸福感と睡眠の関係は双方向的であると考えます。

質の良い睡眠を取ることで幸福感が高まり、また幸福感を高めることで睡眠の質が向上するというポジティブなスパイラルを作り出すことが今の目標です。

まずは脱・二度寝。

Relationship & Partnership
B 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。

あしたの少女

監督：チョン・ジュ
出演：ペ・ドゥナ
キム・シウン
2023年 韓：ライツキューブ



韓国で起きた悲劇的な事件
を映画化。

韓国映画初の「カンヌ国際映
画祭」批評家週間閉幕作品。

ブラック企業と言える、コー
ルセンター運営会社の実習生
になった高校生ソヒ（キム・シ
ウン）が、真冬の貯水池で遺体
となって発見された。

捜査を担当した刑事ユジン
（ペ・ドゥナ）は、彼女を自殺
へと追いやった問題に迫って
いく…。

ブラック企業の実態を始め、
労働環境を無視し就職率を上
げたい学校、就職率の高い学校
を判断して補助金を出す教育
庁などがリアルに描かれてお
り、実態を無視する大人社会に
問題を投げかけている。

演技派ペ・ドゥナと新星キ
ム・シウンの演技に魅了される

と同時に、日本の実態はどうな
っているか、心配にもなった。

くまさんのコンサル日誌

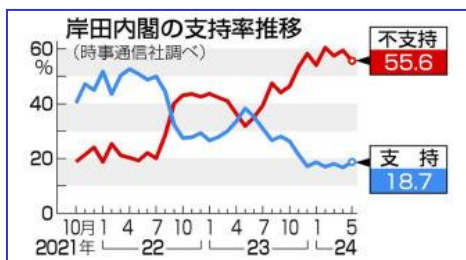


似顔絵作家の小西みどりさん
に描いていただきました。

「退場せよ」 は国民の声

岸田内閣支持率18.7%

時事通信社の5月世論調査
によると、「内閣支持率は18.
7%（前月比2.1ポイント増）、
不支持率は55.6%（同3.
8ポイント減）。」と報じ、「自
民党安倍派などの裏金事件と
その後の政権の対応に、有権者
が怒りを募らせていることが、
他の調査項目からうかがえ
る。」と報じている。



さらに、「政治資金規正法改
正などをめぐる岸田首相の対
応に関する設問では「評価す
る」8.7%、「評価しない」
72.9%、「どちらともいえ
ない・わからない」18.4%。
自民支持層でも「評価しない」
（54.5%）が「評価する」

（22.2%）を大きく上回っ
た。事件の実態解明、裏金議員
ら関係者の処分、政治資金の透
明化や再発防止への取り組み
などについて、自民党支持者で
すら半数以上が納得していな
いことが分かる。

裏金事件やその後の対応へ
の怒りもあり、有権者の大多数
が岸田政権を見限ったことも
数字から読み取れる。」とし、
「政権の店じまい」を求めている
と報じています。

6月の読売新聞の調査でも
内閣支持率23%、毎日新聞の
調査でも同17%で、すでに、
国民の声は「岸田政権の退場」
を求めている。



編集後記

自治体セミナーの後、参加し
ていただいた自治体を訪問し、
意見交換と
交流を続
けている。

この日
は、初め
て杵築市を訪ねた。



市役所では、しっかり意見や
感想をお聞きし、有意義だった
杵築市は、風情豊かな城下町
だった。

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