

通信

NO. 141、142
2024年10月11月合併号

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

いろは島



「映画観てある記」の山ちゃんと一緒に、唐津市の「国民宿舎 いろは島」に出かけた。

とろとろの温泉と波静かな伊万里湾に48もの緑の島々が浮かぶ風景に、ゆったりした時間を過ごせた。



スタ
コラ

再発見。マル
チタスクの力

林田 春美

かつての私は、ギリギリまで家事を済ませ、飛び出すように遊びに出かけ、電車に飛び乗るタイプでした。

いくつものタスクを同時にこなしては、すべてがうまくいったときに大きな達成感を感じていました。忙しく動き回り

ながらも、それを楽しんでいたのです。

しかし、最近では、少し状況が変わりました。

早めに駅に着き、予定より早い電車に乗ることが増えています。

仕事の締め切りが気になって、頭の中にはいくつもの案件の段取りばかり。車窓をぼんやり眺める時間が増え、心に余裕がない自分に気づくこともしばしばです。

年齢を重ねるにつれて、以前のように体力や集中力が続かなくなっているのを実感します。

結果として、タスクに取り組むスピードが落ち、「期限内に終わるだろうか？」という不安が頭をよぎることが多くなりました。

若い頃は、時間が無限にあるように感じていましたが、今はむしろ時間がどんどん早く過ぎ去っていく感覚です。それが、さらに締め切りやタスクに対する焦りを強めています。

最近のビジネスや自己啓発の世界では、一つのことに集中して取り組む「ディープワーク」が注目されています。

特に、創造的な仕事や複雑な問題の解決においては、一つのタスクに集中した方が高い成果を出せると評価されています。

振り返ってみると、マルチタスクは私にとってかけがえのないスキルでした。

正社員として働く妻であり、

母である私は、いくつもの仕事を同時に効率よくこなすことが求められ、自分でもそれが得意だと感じていたし、長所だと自負していました。

だからこそ、今はマルチタスクが評価されにくい風潮に、少し寂しさを感じていました。

しかし、そんな私に嬉しい発見がありました。

それは、デュアルタスクが認知症予防に役立つということです。

デュアルタスクとは、二つ以上の動作を同時に行うことです。

体を動かしながら頭で考える、つまり、身体と脳の両方を使うということです。

例えば、歌を歌いながら洗濯物を畳む、歩きながらしりとりをする。この同時進行が、脳を適度に混乱させ、認知機能の回復に効果的だとされているのです。

実際に通っている体操クラスで取り組んでいますが、思った通りにできないことが多く、その難しさが面白いと感じています。

できないことに挑戦することで、脳も体も同時に鍛えられているのです。脳の研究が進み、こうした発見があることに感動しています。

やはりこれからも、もう少しマルチタスクを極めようと感じる今日この頃です。

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。

首



監督: 三上智恵
監督: 北野武
出演: ビートたけし
西島秀俊
加瀬亮
中村獅童
2023年 東宝、KADOKAWA

北野武が、原作・監督・脚本・編集を手掛けた、戦国武将たちによるキレ味抜群の愛憎劇。

織田信長(加瀬亮)に反旗を翻した側近・荒木村重(遠藤憲一)。その「首」を巡って巻き起こる男たちの愛憎と裏切りの連続から「本能寺の変」に至るまでを、北野流の新解釈で描く衝撃作。

暴力と暴言の限りを尽くし、欲望のままに生きる信長を加瀬亮が怪演。

常人には理解し難い天下人を、強烈なテンションで演じることで、我慢を重ねながら野心を高まらせていく光秀(西島秀俊)のしたたかさを強く印象付けている。

北野映画の常連に加え、初参加の中村獅童など豪華&異色

のキャストにも注目。
ラスト、秀吉の言動での幕切れが印象的だった…。

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。

与党過半数割れ

“裏金”に国民の怒り

第50回総選挙の結果、与党(自民・公明)が公示前の279議席から215議席と大幅に減らし、過半数(233議席)割れとなった。

今回の総選挙は、裏金事件ともいわれた金権政治への国民の怒りが直接反映する結果となった。

しかも、総選挙の最中にも裏金事件で非公認となった自民党候補の各支部に自民党本部が国民の税金である政党助成金から2000万円を振り込んでいたことでさらに怒りが高まったものである。

総選挙後の政権について、いろいろと政党の組み合わせが論じられているが、

今回の民意は、明確である。与党の過半数割れに追い込んだ金権政治の温床ともいわれる“パーティ券”を隠れ蓑にした企業団体献金や300億円を超える政党助成金(受け取

りを拒否している共産党を除く)について、今後、どのような姿勢で臨むのかである。

与党の過半数割れ後の国会運営が本来の論議できる国会へと、国民主権が発揮できることを期待している。

吉野ヶ里ライトアップイベント

吉野ヶ里歴史公園で、ライトアップイベント「吉野ヶ里 光の響(ひかりのひびき)」が開催されます

▼開催期間は、11月30日(土) 12月1日(日) 12月7日(土) 12月8日(日) 12月14日(土) 12月15日(日) *開催時間 17:00~21:00 *雨天中止

▼問合せ先は、吉野ヶ里公園 電話 0952-55-9333



編集後記

とうとう「通信」の発行ができず、10月号と11月号の合併号となった。

10月は忙しかった。(これは言い訳に過ぎないようだ)

合併号は、今回で2度目。前回の合併号は、ず〜と前のことで、誰も覚えていないと思っていたら、「2度目ですね!」との声があった。

Relationship & Partnership **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>