

ハモコミ通信は①②と毎月2回、メール配信させていただいております。①のほうはホームページでも公開しておりますとおり、A4版1枚のペーパー版も作っています。何かを郵送するついでに同封するようにしています。

HP上のバックナンバーも、このペーパー版のみ都度公開しており、②のほうは1年分まとめたの公開とさせていただいております。

遅くなりましたが、2018年②特集、どうぞお楽しみくださいませ。

## ハモコミ通信 2018年1月号②

<まちネタその1>

### ◎ 心遣いのメニュー

飲食店において、お客様への丁寧な対応を心がけているお店は多いでしょう。

ただし、混雑時になると、行き届いたサービスをするのは難しいものです。

ある居酒屋の話です。

週末、いつになくお店が大混雑したことがありました。

開店早々から座席が埋まり、スタッフも目が回るほどの忙しさでした。

そのうちに、お客様から「頼んだ料理が出てこない」といった不満も聞こえ始め、スタッフの心が折れそうになった時でした。

店長が、事前に用意しておいた一品料理を配るよう、スタッフに伝えたのです。

混雑した時のために、出身地の郷土料理を作り置きしておいたものでした。

「お待たせしております。どうぞこちらをお召し上がりください」

と各テーブルに料理を提供すると、不機嫌だったお客様の表情が一変したのです。

この一品のお陰で、スタッフも落ち着きを取り戻しました。

「普段味わえない料理を食べることができ、感激しました」と、お客様も笑顔でお店を後にしたのでした。

事前の準備が功を奏したのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

あらかじめそうなるであろうことがわかっているにもかかわらず、何の対策もなされないことは、案外多いことかもしれません。

みんな気づいているのにリーダーシップをとる人がいなかったり、過少に考えていたり、能力不足で答えを出し切れなかったり。。

答えを出せずとも、それが問題である、という共通認識を確かめ合い、課題解決に向けてにじり寄る努力は最低限必要だと思えます。

そして、得られる結果はその対策の中身次第。

このコラムの事例では、店長の出身地の珍しい郷土料理ということで、レア感のある「予測を上回る対応」が喜ばれました。

しかし、もうこれでよし、ということではないはず。

常に創意工夫を繰り返していかなければなりませんね。

自分の仕事に置き換えて、事前準備にあれこれ思いを巡らせたいですね。

いわゆる「飴ちゃん」をポケットにしよばせる関西のおばちゃんも、小さい子どもにはミルクやフルーツ味、大人にはコーヒーや黒糖味など、出会う人の様子によって使い分けているとのこと。

ちなみに東京のおばちゃんの「飴ちゃん携行率」は9%だったのに対し、大阪では84%だったという調査もあるようです。

さすが、大阪のおばちゃん！

<まちネタその2>

### ◎ カナダのグレンさんの話

ある男の人が生きる希望を失い、死を決意しました。

今生の別れに大好きなドーナツとコーヒーを飲もうと思い、ドライブスルーで注文しました。

代金を払おうとすると、

「お支払いは済んでいます」と言われました。

おかしいな、と思って尋ねると、

「前のお客さまが払ってくれた」というのです。  
「今日も良い1日を！」というメッセージと共に。  
まさに死のうと思ったその日にこんなことがあるなんて！

と驚いたその男の人は、  
「これは何か意味があることかもしれない。  
神様の仕業かな？  
やっぱり生きていこう！  
これからは人のためになることをして生きていこう！」

と決意しました。  
そしてこの日の出来事を新聞に投稿しました。  
投稿を目にしてビックリしたのはグレンさん。  
グレンさんは、ドライブスルーの会計時は、「次の人の会計も一緒をお願いします。  
『今日も良い1日を！』と言い添えてくださいね」ということを習慣にしてきたそうです。  
『ちょっといい気分を味わってほしい』という何気ない習慣がまさか人の命を救っていたなんて！」と驚いたグレンさん。

その習慣を知った彼の友達の中にはマネをする人が次々出てきて、心温かい輪が広がったのでした。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

#### <コメント>

休日に掃除をしながらFMを聞いていたら耳に飛び込んできたお話。

細部の記憶は怪しいところですが（笑）。  
グレンさんのこの習慣、すごいですね。

まったく見ず知らずの人の会計を、なんの見返りもなく、名前も告げずに済ませてしまい

「今日も良い1日を！」とは！

もちろんお金に余裕のある方でしょう。

しかし、お金に余裕があるからといって、果たしてやるでしょうか？

すごいなあ、マネのできないことだなあ、と思って聞いていたら、マネをする人が次々出てきた、というからまたまたビックリ。

欧米人的センスにピッタリはまるからなんでしょうかねえ。

まあ、センスの違い、やり方の違いはどうあれ、人のために良いことをしている人は、素直に賞賛したいものです。

足を引っ張ったり変な勘繰りを入れたりせずに。

~~~~~

#### < 編集後記 >

七福神巡りというのは全国至るところで行われているようです。

仙台にも仙台七福神巡りというのがあり、先日、ぐるり22Kmのコースをランニングで回ってきました。

お賽銭はいつも500円玉と決めていたので、この時もそうしました。

ところがお賽銭についてネットを見ていたら、おもしろいことが書いてました。

「500円玉はこれ以上大きな硬貨（効果）はない」ということで、お賽銭には向かない、というのです。知らなかった。。

振り子の原理で考えると、一番大きな硬貨を差し出せば、一番大きな効果が還ってくる、となりそうなものですが。

今後どうしたもんかなあ。。

## ハモコミ通信 2018年2月号②

### <まちネタその1>

#### ◎ 昔話から学ぶ

日本の昔話や世界の国々に伝わる寓話(ぐうわ)には、不思議な物語の中に、人の生きる道を教える諭すものが多くあります。

「花咲爺」の話をご存知でしょうか。

物語の中で、正直爺さんと欲張り爺さんが登場し「枯れ木に花を咲かせましょう」と言って、灰をまく場面があります。

真心から正直に行動したお爺さんが灰をまくと、枯れ木に花が咲き始めます。

並木の花が満開となり、大変喜んだ殿様から褒美(ほうび)をもらいます。

その様子を見ていた欲の深いお爺さんは、殿様の前で同じ灰をまくのですが、花が咲くどころか、

灰が殿様の目に入り、大変なお咎(とが)めを受けてしまいます。

同じ言葉や行動でも、心の中で思うこと次第では、結果として現れる現象が変わってくることを示唆するような物語です。

このことを私たちの日常に置き換えてみましょう。

なかなか結果が伴わないような時、「心」の中で何を思っていたかをよく探ってみることは、自己成長につながるでしょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

最近、あるセミナー講師のひと言にハッとしました。

「私たちが普段何気なく使っている言葉が、全部心と一致しているかと問われると、必ずしもそうではないと答えざるを得ないでしょう。せめて感謝の言葉だけでも言葉と心を一致させてはいいかがですか」

口先だけでやっているつもりはなくても、真心こめて、かどうかと自問すると、確かに必ずしもそうでない場面も多々あるな、と気づかされました。

本当に心と一致させようと意識して実践してみたら、お辞儀もちよっと長めになるなあと感じました。

心・言葉・態度を一致させて表すと、自分も気持ちいいですし、それが相手に伝わったことが感じ取れるから不思議です。

56歳にしてこの基礎的新体験。実に未熟未完、伸びしろ多大です(笑)。

<まちネタその2>

## ◎ プロの旅行術

春の暖かさを想い、家族や友人との旅行、また、一人旅の計画を立てている人もいます。

旅行に行く際、事前に現地の様子を隈(くま)なく調べ、綿密な行動計画を立てる人がいます。反対に特に予定は決めずに、自由に行動するタイプの人もいます。

『時刻表二万キロ』などの著作で知られる、紀行作家の故・宮脇俊三氏は、ある雑誌の取材で、旅行術について尋ねられました。

「事前調査派か、行き当たりばったり派か？」という問いに、氏は「両方です」と答えています。

「時刻表派ですから、いろんなルートを割り出して、そのうちの一案に従う。行き先の事前調査はかなりしています。それだけやっておいてから、行き当たりばったりですね」

ありとあらゆる鉄道で日本中を旅して回った、いわば旅行のプロフェッショナルの言葉です。

綿密な準備と臨機応変さは、旅行に限らず、様々な物事に向かう際にも、必要な姿勢ではないでしょうか。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

昔は行き当たりばったりじゃないと旅はつまらない派でしたが、今はすっかり事前調査派転身。計画を立てながら、ワクワクボルテージが高まっていきます。

この旅の達人の御方ほどではないにしても、旅行の最中はハプニング大歓迎。

その状況下でいかに楽しむか。これぞまさに旅の醍醐味。楽しむと決めてしまうと、方法が後からついてくる感じ。いろいろ調べたことが助けとなることも多いですね。

このコラム筆者がおっしゃるように、こういう姿勢は様々な場面で共通かもしれませんね。

~~~~~

< 弊社の社員紹介コーナー >

新入社員黒澤創(はじめ)です。仙台生まれ仙台育ちの仙台人です。

趣味は高校野球。夏の甲子園より春の選抜のほうが好きです。

ひと冬越えてぐっと成長した選手達を見ると、よくがんばったなと嬉しくなると同時に、自分もがんばらなきゃ、なんて気分させられます。

担当エリアは主に青森県と山形県の予定です。まだまだ勉強中ですが、電話などでお問い合わせがあった際は、元気いっぱい精いっぱいにお受けさせていただきます。

どうぞよろしく願いいたします。

~~~~~

### < 編集後記 >

本当に美味しいものを食べた瞬間、人は「美味しい！旨い！」ではすまされないものを感じます。

若者言葉なら「ヤバイ！」かな（笑）。

先日、南三陸町でその日の朝採れたての牡蠣（大好物）を海を目の前にいただく機会がありました。

プリプリに太った牡蠣を口に入れた瞬間、まさにこの感情に遭遇。

自分の口から出たのは、「うわーっ、困った！」という言葉。言葉というよりはうめき声に近いものかも（笑）。

山本リンダを知らない世代もたくさんいると思いますが、そのデビュー曲で、「困っちゃうな、デートに誘われて♪」というのがありました。

デートに誘われてウキウキ言葉にならない乙女心を作詞家が巧みに表現していたんだなあ、と今頃気づきました。

## ハモコミ通信 2018年3月号②

### < まちネタその1 >

### ◎ 骨の役割

私たち人間の体は、およそ 200 本の骨で支えられています。

人体における骨の役割は、体を支え、動かすこと、内臓などの体の器官を保護することだといわれています。

しかし、最新の研究によると、別の重要な役割を有していることがわかってきました。

骨が全身の若さを司（つかさど）っているというのです。

運動などで骨に適度な刺激が加わることにより、骨から出る「オステオカルシン」という物質が、血液を介して全身に届けられ、記憶力や筋力などに良い影響を与えるといいます。

こうした例のように、様々な分野で、これまで

知られていなかった事実が明らかになっています。

今までの常識を覆（くつがえ）す新発見や、かつては良しとされていたことが、実は誤りだったとわかる場合もあります。

特に、自分たちの業種に関する変化に対しては、常にアンテナを張って、生きた情報を入手する姿勢が求められるでしょう。

新たな変化に出合った際は、これまでの考え方や知識を一度捨てて、受け止めてみる柔軟さも大切です。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### < コメント >

普段、骨を意識することってまずないですよね。

でも確かに骨のお陰で体は支えられており、内臓などの体の器官は保護されているわけです。

膝が痛いとか、腰が痛いとか、肩が上がらない、など、いろいろな症状が出て、骨というよりはその周りの筋肉や腱や軟骨などに意が注がれます。

それだけ骨というのは常にしっかりしているのが当たり前な、実に有り難い存在なんだなあ、ということに気づかされました。

それだけでもすごいことなのに、記憶力にまで影響を及ぼしている！びっくりですね。

体の中のカルシウム濃度の調整も骨が担っていると聞いたことがあります。

200 本の骨、様々ですね。

さて、一方で、コラムは骨の役割から転じて、様々な分野での新情報に対する向き合い方を説いています。

うちの子どもたちが赤ちゃんの頃は、うつぶせ寝がいい、と言われていましたが、今では NG だと聞いています。

その昔はうさぎ跳びで足腰を鍛えるのは当たり前でしたが、今、それをやる人は 100% いませんものね。

新情報ではありませんが、弊社では、先日、ビジネスマナー研修というのを全社員が受講しました。

新入社員教育にかこつけて、一度みんなでちゃんと学んでおこう、と思ったからです。

中には、今まで慣れ親しんだ話し方でもいいのではないかと、と思われる部分もありましたが、

こういう時ほど「そのままやってみる」ことが大切ですね。

やはりやってみてこそ、その良さが沁みわたってきて、ステージアップがなされるのではないかと感じました。

これまでの考え方や知識を一度捨てて、受け止めてみる柔軟さ！実にいいフレーズにまた出会いました。

~~~~~

#### < 編集後記 >

去年3月16日に、「杉の木との和解」というブログを書きました。

詳細を以下に再掲しますが、その杉の木が今年どうなったかをご報告させていただきます。まずはブログです。



自宅はマンションの2階。

目の前の下り斜面はちょっとした雑木林になっています。

その中に杉の木が10本ほどあり、高さは、高いものだと25mくらい。実に見事です。

さて、この時期に杉、といえば、そうスギ花粉症ですね。

私は重症ではありませんが、それなりに鼻水くしゃみなどは出る方です。

娘がアトピー症状を持っているため、この時期はベランダに洗濯物は干せません。

たっぷりとオレンジ色の花粉をたたえた姿は恐ろしく、風と共に白い煙のように飛んでくる花粉そのものよりも、杉の木自体を忌み嫌っていました。

地主さんに頼んで切ってもらおうかとも思いました。

ずーっとずーっと嫌いだったのです。

今年の1月だったでしょうか。

仙台に10cm程度の雪が積もりました。

深夜ベランダに出て、雪の様子を眺めた時のことです。

月明かりに雪をかぶった杉の木が実に美しく、しばし見とれてしまいました。

長年風雪に耐えてきた太い幹、がっちりした枝、とんがった樹冠。

恰好良かった！

この瞬間これまで嫌ってきたことを詫び、これからは仲よくしようと心に思ったのです。

これで杉の木と和解が成立しました！

おわかりでしょうか？この意味。。。

人間同士だとこっちが和解したつもりでも、相手がその気でなければ和解は成立しませんね。

ところが自然界は懐が広いというか、こちらの気持ちをすぐに喜んで受け入れてくれる有り難い存在であることに気づいたのです。

勝手な思い込み？

まあ、そうかもしれないですが、そう確信した、としか言いようがありません（笑）。

話しはそこで終わりません。

実に不思議な現象が起きているのです。

冒頭の写真をご覧ください。（注：ブログでは写真あり）

撮り方がへたくそなので、説明なしではわからないでしょうが、なんと赤丸で囲われた部分にしか花粉がついてないのです！

つまり、我が家の真ん前にあたるところ（黄色い四角で囲んだあたり）には花粉を付けず、縁と上部のみに花粉をたたえているのです。

これってすごくありませんか？感謝感謝、感謝しかありません。

和解ってお互いにいいものを引き出すんですね。



これが2016年3月16日のブログです。

お付き合いいただきありがとうございます（笑）。

この一件以来、毎朝杉の木を眺めては、尊敬のまなざしで感謝を伝え続けました（習慣になりました）。

今年もきつと花粉をつけないに違いない、という変な信念にまじり、そんなことをしたら杉の木が具合悪くなるんじゃないか？

と杉の木の健全度を案じる気持ちが半々となりました。

果たして結果は？

「お言葉に甘えて少しだけつけさせていただきました」

という杉の木の声が聞こえてくるような、ほんの少しの花粉が見られました（笑）。

PS. 興味のある方は、「杉の木との和解」で検索いただくとそのブログの写真をご覧になれます。

## ハモコミ通信 2018年4月号②

<まちネタその1>

### ◎ さりげない優しさ

Kさんの飼い猫が病気になり、動物病院を訪れた際の出来事です。

待合室には、大型犬を連れた女性が座っていました。

Kさんを見ると立ち上がり、受付に何かを伝えて、犬を連れて外へ出ていきました。

Kさんは気になって、「どうしてあの方は外へ出られたのですか？」と、受付に尋ねました。すると、

「小さな猫が大きな犬を見て、驚かないように出ていかれたようです。

『病気の猫にストレスを与えてはかわいそうだから』とも言っておりました」と、予想だにしない答えが返ってきました。

自身の大型犬も病気で受診に来ていたであろうに、その女性の心優しい配慮に、Kさんは思わず胸が熱くなりました。

そして、身の回りのことだけに精一杯だった毎日を省みて、<これからは気遣いのできる人になりたい>と思ったのです。

感謝の気持ちを忘れず、次は誰かのためにと誓いました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

この女性はもちろん素晴らしいのですが、そこに気づいて受付に尋ねたKさんも気づきの力がありますね。

あれ、どうしたのかな、と思っても、何か用事があったのだろう、くらいに思い、受付に尋ねたりはしないだろうなあ、と思いました。

きのう久しぶりに「サザエさん」を見ました。

わかめちゃんが仲のいい友達とケンカをしてしょんぼりしている様子にすぐに気がつく家族たち。

そしてサザエさん一家らしいやり方で、温かい気持ちを寄せ合っていました。

日常、自分のことにばかり気を取られていると周りで起きている小さいことに気づく力が落ちてきますね。

そのあたりのバランスを見直さねば、と改めて感じたコラムでした。

<まちネタその2>

### ◎ 人々の命に寄り添い続けて

私の勤める大学の卒業生から「母が死にそうです」と言われて祈りに行ったのが、死に逝く人と向き合った最初でした。

母親はいまにも息が絶えそうでしたが、何か言いたげな様子が私には伝わってくるんです。

卒業生に「お母さんには誰か会いたい人がいるのではないですか、言いたいことがあるのではないですか」と聞いても「何もありません。安らかです」と。

数時間外出して病院に戻ると、その卒業生が病院の入口で待っていて、「父がこの期に及んでゴチャゴチャ言うなど言っていましたから黙っていましたけど、実は母と伯母(母の姉)は遺産のことで揉めていて、何年も会っていません。母の容態のことも伝えていないんです」と話してくれました。

私は間に入って、すぐに伯母さんに来てもらうように父親を説得しました。

幸い伯母さんは近くに住んでいたもので、すぐに飛んできました。

そして伯母さんが病室に入って妹の名前を呼んだ瞬間、息絶え絶えのお母さんがガバッとベッドから起き上がって姉の手を握り「ごめんなさい、私が悪かった」と何度も謝るんですね。

お互いに抱き合いながら「私が悪かった」「いいえ、私が悪かった」

と涙を流し、最後には「会えて嬉しい」という会話になりました。

その直後、母親は力尽きて意識を失って眠り始め、安らかになくなりました。

私はその感動的な様子を目の当たりにしながら、「人間は、相手を大切に思っていることを伝えずには死にきれないんだ、心の中のわだかまりを解消し、仲良くなって死にたいという本能があるんだ」としみじみ感じました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<まちネタその1>

<コメント>

文学博士鈴木秀子氏が対談の中で語ったひとコマです。

家族だけだと決してこういう展開にはならなかったでしょう。

鈴木氏の「おせっかい」のおかげで、すっきりした結末を得ることができたことが、短い文章の中から伝わってきますね。

私は父が亡くなる前、「人生の中で何が一番良かったか？」と尋ねてみました。

単純に知りたかったのと、それを吐き出してもらおう、という気持ちがありました。

2つのことを語ってくれ、とても良かったと思っています。

急に意識を失ってそのまま亡くなってしまう人もいますが、もし、意識があって緩和ケアなどをされていらっしゃる場合は、タイミングを逸さないように、体裁を越えた本音を語ってもらいたいですね。

~~~~~

< 編集後記 >

ふるさと納税を初体験しました。

福島県棚倉町への納税。

返礼品が過剰では？と問題になっていますが、確かに1万円の納税でこんなにくるのか、というほど送られてきました。(イチゴと野菜の詰め合わせ)

「さとふる」というHPでは人気ランキングなども出てきますが、私の中では、東北の農業とりわけ福島県の農業を応援したい、という気持ちがあり、これに決めました。

送られてきた一つひとつの野菜には、道の駅同様、生産者の名前のラベルが貼ってありました。

やっぱりこれって生産者のことが想像できてうれしいですね。

味はもちろんとても美味しかったです。

### ◎ 活発さと幸福度

イギリスのウォーリック大学の研究成果によると、幸福度が高い従業員は、幸福度が低い従業員よりも、創造性や売り上げ、集中力、生産性などが高いというデータがあります。

また、装着可能な小型センサーで、体の動きを測定した調査では、幸せを感じている人は体がよく動き、朝起きてから体が活発に活動するまでの時間も短いことがわかっています。

人の感じる幸福度と、職場での生産性には深い関係があるようです。

では、幸福度を高めるためにはどうしたらよいでしょう。

たとえば毎週、有意義だった出来事を書き出してみたり、瞑想や運動を1日に数分行うといった習慣を身につけるだけで、幸福度は高まっていくものです。

また、休憩中に積極的に会話をしたり、管理者が声をかけて全体の活気を上げたりすることも、職場全体の幸福度を上げることに繋がります。

一見、仕事には関係ないようにみえる行動が、生産性を高める鍵なのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

幸福度はその人の主観だから、他人がとやかくできるものではないというのが一般的な感覚ではないかと思います。

しかし、このコラムのように、実際は、やればできる！（笑）

少なくとも、職場全体の幸福度を上げるのは管理者の自覚さえあればできるわけですね。

働き方改革の中で、最もお金がかからず、すぐに取り組み、そして効果は絶大。いいことづくめです。

<まちネタその2>

### ◎ 好意の効用

私たちの日常生活は、人間関係で成り立っています。人と人との関係は、家庭や職場のみならず、あらゆる場面で築かれます。

昨今は、転職や退職の理由の一つに挙がるほど、人間関係で悩みを抱える人が多くなっているようです。

人は誰しも、苦手な人や相性の合わない人はいるものですが、どのようにすれば良い人間関係を保てるのでしょうか。

それには、相手に好意を持つことです。そうすることで、相手の見方や捉え方に変化が生じます。

中国の儒教の教書『大学』には、「好みてその悪を知り、悪みてその美を知るものは天下に鮮（すく）なし」とあります。

「一旦その人を好きになると、長所ばかり見えて短所が見えなくなる。逆に、相手を嫌いになると、短所ばかり見えて長所が見えなくなる」という意味です。

まずこちらから好意を持つことから始めて、相手の短所ではなく、長所や美点を探してみましよう。

自分から先に笑顔で挨拶をしたり、相手の話に耳を傾けたり、共有する時間を増やしたりしてみましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

#### <コメント>

嫌いなタイプ、苦手なタイプとは付き合わない、という姿勢が高じると、ほぼ誰とも良好な関係は保てませんね。

『嫌い』とか『苦手』というのは、自分の小さな心の器の中での思い込みかもしれない、と考えると、心の幅がグッと広がりそうです。

このコラムのように、自分のほうから相手に好意を持つ、というのが人間関係を上手にするコツですね。

人は好きなものを見ると瞳孔が開く、と言われています。つまり黒目が大きくなり、相手から見ても感じが良くなります。やらない手はありませんね。

ポイントは自分からやる、ということ。

相手が先に変わるべきだ、という考えを続けていると、人生の大半をもったいなく過ごすことになってしまいます。

~~~~~

#### < 編集後記 >

青葉の美しい季節になりましたね。ユリノキをご存知でしょうか？

かなり大木になるので、公園や広々した道路の街路樹として親しまれています。

葉っぱは、のらくろ二等兵の顔みたいな形です（と言っても若い人は知らないね笑）。

10cm×10cm くらいの大きさになりますが、今の時期はまだ小さい葉っぱも混じっており、これが実にかわいいです。

この季節は、葉っぱに隠れるように咲く黄色っぽい花も楽しめます。注意しないと気づかないのでよく観察してみてくださいね。

#### ハモコミ通信 2018年6月号②

#### <まちネタ>

#### ◎ 良い出会い

遺伝子研究の第一人者である、筑波大学名誉教授の村上和雄氏は、「人との出会いによって遺伝子のスイッチがオンになる」と著書で述べています。

「遺伝子のスイッチがオンになる」とは、細胞内にある遺伝子の働きを活発にし、自分の持っている潜在能力をさらに発揮することです。

氏は、遺伝子の働きが活発になるような「良い出会い」とは、単に楽しいかどうかだけではなく、会うことで触発されたり、心地よい刺激を感じるかどうかを尺度にすればよい、と語っています。

日々、私たちは様々な人と出会うでしょう。それが「良い出会い」になるかどうかは、相手への心構えがポイントになります。

《この出会いが自分にとってプラスになるかもしれない》といった心持ち次第では、日常の平凡な出会いでも、自分を変えるチャンスになり得るでしょう。

明るく、前向きな心で、互いに触発されるような出会いを重ねたいものです。もしかしたら、今日会う人が、後の人生を変える存在になるかもしれません。

<コメント>

氏の著書「幸せの遺伝子」には、幸せの遺伝子を目覚めさせる 15 の習慣がとりあげられています。

- 1 日本型食事を腹八分目
- 2 運動をする
- 3 生活環境を変えてみる
- 4 人との出会いを大切にする
- 5 何かを求める強い気持ちをもつ
- 6 明るく前向きに生きる
- 7 ストレスを味方につける
- 8 ハングリー精神をもつ
- 9 感動する
- 10 感謝する
- 11 よろこばず
- 12 気持ちいいセックスをする
- 13 はたらく＝助け合う
- 14 自分の花を咲かせる
- 15 目標をもつ

何年か前に、氏の講演会を聞いたことがありますが、その時は、「笑い」がスイッチオンにしてくれる、という内容でした。

全部とはいかないでしょうが、できることは積極的にやっていきたいですね。

1 億円の宝くじに当たったらラッキーだと思いますか？まあ、聞くまでもありませんよね。超ラッキーです（笑）。

では、2回連続で当たったら？もう、興奮して鼻血が止まらないかも。。

ところが・・・

実は、私たちが生を受けてこの世に誕生する確率は、1億円の宝くじに100万回連続で当たるのに匹敵するとか！

進化生物学者の木村資生氏の話ですから間違いありません。（コラムの村上和雄氏がよく引き合いに出す話のようです）

ラッキーを遥かに超えて、「有難い」としか言いようがありませんね。

1日1秒を無駄になどできませんし、世のため人のために働きたくなります。

有難やありがたや！

◎ 残心(ざんしん)

国際宇宙ステーションに長期滞在した宇宙飛行士の金井宣茂さんは、武道で培った「残心」で、科学実験などのミッションに取り組んだといいます。

「残心」とは、剣道などで技を決めた後でも、少しも油断せずに、いかなる変化にも直ちに応じられるよう、緊張感を持続する心構えのことです。

金井さんは

「宇宙はいつ不測の事態が起きるか分からない。複雑な実験を終えて安心した後、サンプルをしまい忘れ、失敗したケースもある」「残心の心で油断なく仕事をする」

と述べています。

茶道の心構えでは、「茶道具から手を離す時は、恋しい人と別れる時のような余韻をもたせよ」と、美しい所作を通して「残心」が説かれます。

さらに、お客様が退出した後、急いで道具を片づけ始めたりせずに、お客様が見えなくなるまで、ずっと見送るのが茶道の心構えだといいます。

日々の仕事においても緊張感を持続することは大切です。一つの仕事を終えても、やれやれと気を緩め過ぎないことが「残心」なのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

剣道も茶道も詳しく知りませんが、「残心」ということを習っているのですね。

剣道の試合で、一本を取ってガッツポーズをしたために一本を取り消された、というのはニュースで見たことがありました。

「残心」の他にも奥深い教えがあるのでしょうか、まさに「道」ですね。

これまで気を緩め過ぎて失敗してきた数々の経験から、十分理解できる話です（笑）。

「家に着くまでが遠足だ」とは、小学校時代、先生が必ず言っていたこと。言葉だけは耳に残っていますが、心と行動にまでは作用してなかったなあ。

では、どうやったら、その大切な言葉を、単に伝えて終わりではなく、実際の心の締め、そして行動変容につなげていけるのでしょうか？

まずは伝え手側がそういう意識になること。伝えて終わり、では初級者です。そして事例をひとつはさむと効果がありそうですね。

日々の仕事の中では、やはり後始末をサツと行うことが一番でしょうし、日常生活も同様ですね。

喜ぶべき時は大いに喜ぶ一方で、どこか脇を締める感覚を持っておきたいものです。

<まちネタその2>

## ◎ 思い違い

人間は、錯覚に陥（おちい）りやすい生き物だといわれています。

自分が他人（ひと）に与えたものを過大に評価する「優越の錯覚」を例に挙げてみましょう。

夫婦を対象とした心理学の実験によると、「自分が家庭の営みの中でどれくらい役立っているか」を見積ってもらうと、自分の貢献度を高めに評価する傾向があることがわかってきました。

また、会社における社員の貢献度に関する実験においても、同様の結果が得られています。

こうした錯覚は、《自分はこんなに成果を出しているのに》という他人に対する責め心や、不足不満の心をもたらします。

「優越の錯覚」に陥る理由としては、自分が他人（ひと）のために行なっていることには意識が向きやすく、他人が自分のためにしてくれることには気づきにくいことが挙げられます。

相手がしてくれたことを記録したり、意識的に思い出すことで、錯覚は緩和できます。

今日一日、自分や周囲を客観的に見るよう努めてはいかがでしょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

これは大いにあります。まるで私のことですね。家でちょっとしたことをやると、さもすごいことをやったように語ります（笑）。

聞いている方は、「ハイハイ」っていう感じです。そういうことがもめごとの始まりだったりするわけですね（苦笑）。

～～こうした錯覚は、《自分はこんなに成果を出しているのに》という他人に対する責め心

や、不足不満の心をもたらします。～～

実にこのことが社内の不平不満、人間関係の不信につながっているのは容易に想像できます。

上級者はどうやっているか、静かに観察するとわかります。すべてお見通しの上、相手を神輿の上に乗せるのです。

さらには、相手も気づいていない些細な努力にも目を向けて、そこを取り上げて評価したりしているようです。

まだまだ修行途上を実感させられるコラムでした。「してくれていること」にもっと目を向けないと。

~~~~~

< 編集後記 >

東京出張の折、前号でご紹介した1000円の海苔弁（海）を食べてみました。

ひとつひとつの具材にこだわっているという感じは確かにありました。

それが1000円相当か、と聞かれると、そこまでの舌を持ち合わせてない、と答えるしかありませんが（笑）。

海苔弁（山＝鶏肉）と海苔弁（畑＝野菜天ぷら）も食べてからもう一度コメントできればと思います。

## ハモコミ通信 2018年8月号②

<まちネタその1>

## ◎ 人の話を活かす

自分の成長の糧になるような話を聞いて、すぐに行動に移せる人は、全体の2割程度だと言われています。

すぐに行動できない理由としては《今のままでいいじゃないか》と開き直ったり、《変わりたいけど、きっと変わらない》と悲観的になったり、《何か大変そうだからいいや》とあきらめてしまう場合が多いようです。

では、どのようにしたら行動を起こせる人になれるでしょう。

ソフトバンクの社長・孫正義氏は「まず登る山を決めなさい」と言います。

これは「どのような人生を送りたいのか夢を描き、目標を立てなさい」と解釈できるでしょう。

ファッション全般を扱うブランド企業、シャネルを創業したココ・シャネルは、半生を振り返って、「私の人生は楽しくなかった。だから私は自分の人生を創造した」と述べています。

居心地の良い場所で安住していたら、それ以上の人間的な成長は望めないでしょう。

最初の一步を踏み出した時に、きっと何かが変わるはずです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

#### <コメント>

ホメオスタシス恒常性という言葉は、主に体のしくみとして解説されます。

しかし、心にもそれがある、と聞いたことがあります。

つまり人は「変わりたくない存在である」ということですね。

表面的にはもっとよくなりたいたい、もっと自分を向上させたいと思っても、心の奥底ではこのコラムのように「変わらなくていい」というささやきが常にその行動を制御してしまうでしょう。

そのままでは本当に進歩がないのですから、なんとしても心の恒常性にあらがわなければならないのです。

コラムでは孫氏の言葉を、「目標を立てろ」と解釈表現していますが、「決める」という部分がキーポイントだと感じます。

ココ・シャネル氏も「人生を創造する」と「決めた」のでしょう。いったん決めると恒常性が今度はそっちの方に働くように感じます。

そして間髪入れず一步を踏み出すことですね。

#### <まちネタその2>

### ◎ 後始末の時間

私たちの職場には、身の回りが整理されている人と、そうでない人がいます。

その人たちの仕事ぶりを見ていると、よく整理されている人は流れるように仕事が進みますが、

荷物や書類で溢れている人は、必要な物が必要な時に見つからず、イライラしている様子が見られます。

ビジネスマンが勤務中に物を探している時間は、一説によると、年間 150 時間にも及ぶそうです。

1 年間の勤務日数を 250 日だと仮定すると、1 日平均 36 分間は、物を探していることとなります。

職場で使う物は、その時その場で片づければ、数秒で済むものがほとんどでしょう。

そのたった数秒を疎(おろそ)かにすることで、未整理の物も、探す時間も、どんどん積み上がっていきます。

整理整頓が苦手な人は、最初の1つを片づけるかどうかで、その日1日の仕事が変わってきます。

たった数秒の後始末を疎かにせず、一つひとつの物事に区切りをつけて、次の仕事に取り組みたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

#### <コメント>

なるほど確かにたった数秒ですね。この積み重ねの差は大きいです。

仕事関係のものはだいたい整理できていると思っていますが、プライベートではブラックボックスもあります。

一番は写真でしょうか。2 番目の子までは順調にアルバムに貼りましたが、3 番目は途中から貼ってません。

そうこうしているうちにデジタルになり、整理も楽になりました。

宙に浮いた末娘の写真の束はきっとそのままでしょう。心に決めてませんから(笑)。

~~~~~

#### < 編集後記 >

今日までお盆休みという方もいらっしゃるでしょうか？

お墓参りは行かれましたか？

我が家のお墓は 4 月にコーティングと洗浄をしてもらいました。

放っておいても大丈夫、という意味ではなく、ご先祖様のご恩に感謝してきれいにしたかったからです。

遠方にお墓のある人にもおすすめです。コーティングは5年と10年があるようで、我が家のは5年ものです。

## ハモコミ通信 2017年9月号②

<まちネタその1>

### ◎ 都市鉱山は宝の山

都市には、「都市鉱山」といわれる宝の山があります。都市でゴミとして大量に廃棄される家電製品を、鉱山に見立てて、そう呼んでいます。

パソコンやスマートフォンなどの基板には、希少な金属が含まれているため、廃棄物は宝なのです。その資源を有効活用しようという試みが広がっています。

北九州市で鉄鋼業を営むアステック入江は、基板の銅線の腐食を防ぐため施された、厚さ0.1マイクロメートル以下の金メッキを、塩化鉄の液体に入れ、化学反応を利用して、純度の高い金を採取することに成功しました。

同社では、この特殊技術を利用して、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、金メダル製作に取り組んでいます。

また現在は、日本全国の国民が参加できる「都市鉱山からつくる！ みんなのメダルプロジェクト」がスタートし、使用済みの小型家電製品を回収しています。

プロジェクトを通じて、日本の技術力と国民の力で、金・銀・銅合わせて約5千個のメダルを製作する初の試みが始まっています。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

基板に希少金属が含まれていて、そこからのリサイクルがばかにならない量になる、ということはニュースで知っていました。

しかし、東京五輪のメダル5千個をそれではまかなう、っていうのは初めて知りました。実にいいことですね。

プロジェクト名で検索すると、回収拠点など

の情報が得られます。自治体や郵便局などで回収ボックスを置いているところが増えているようです。

すでに協力した人もいらっしゃるでしょうか？積極的に協力したいものですね。

<まちネタその2>

### ◎ 私的なこと

仕事でパソコンやスマートフォンを使う人は、職場でも私用でも、同じ物を使う場合があります。自ずと公私の区別が不明瞭になりがちです。

例えば、就業時間中に個人的な嗜好(しこう)のためにゲームをすることは、厳に慎むべきことです。

しかし、遠目から見ていると、業務でパソコンやスマートフォンを利用している姿との区別はつきません。

また、わかりにくい公私混同の例として、社会保険労務士の出岡健太郎氏は次のようなことを挙げています。

「プライベートのイライラを職場の人にぶつける」「気に入った人だけえこひいき」「気に入らない人には挨拶もしない」などです。

こうした事柄は、就業時間中のゲームと同様、仕事よりも個人を優先させるけじめのなさという点で共通しています。

人の心のあり方は、仕事にもプライベートにも、同じように表れるものです。

一方にけじめをつける時、もう一方もより輝きます。

まずは目の前の業務に精一杯取り組み、それと共にプライベートも充実させたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

仕事中にゲームをするのは論外ですが、私的な気分を勤務時間に持ち込むことも同罪、という発想はありませんでした。

なるほど、言われてみればそうですよね。しかし、その切り替えを本当の意味でスパッとできるかとなると覚悟が必要ということになります。

「一方にけじめをつける時、もう一方もより輝く」っていうのはまさにそのとおりですね。

公私混同という視点からは外れますが、業務上での感情のコントロールについても、お互いに配慮していきたいものです。

~~~~~

#### < 編集後記 >

とある勉強会仲間 S さんのチャレンジを応援しようと、その仲間たち 10 数名が電車 2 本を乗り継いで山形県 T 町に集結。

S さんのチャレンジとは、40 年ぶりのギター演奏。それを T 町民音楽祭に出演して披露する、というものでした。

練習を相当重ねたのでしょう。立派な文化会館での演奏は緊張感のある舞台でしたが、高度なテクニックで素敵な曲 3 曲を見事やり切りました。

同町内の有名ワイナリーでイベントを開催していたこともあり、応援の後は、みんなでワイワイ飲んで食べて、楽しい大人の遠足となりました。

みんなすっごく楽しかった、っていうことなんですけど、それは単に飲み食いや会話が楽しかったのみならず、やはり、仲間の応援っていう「柱」があったからなんでしょうね。

## ハモコミ通信 2018 年 10 号②

< まちネタその 1 >

### ◎ 他人にイライラしたとき真っ先に考えるべきこと

急いでいるときは、のんびりしている人にイライラしてしまうものです。

並んで順番待ちをしているような場面では、前の人の作業が遅いと「なにやってるの！」と言いたくなります。

しかし、このような場面は本来、他人を責めるべき場面ではなく、実は「自らが反省すべき場面」なのです。

つまり「スタートの遅かった自分を反省すべき

場面」というわけです。

急いでいるとき、遅い他人を怒りたくなったら、「それと同じ怒りの強さで」ゆっくりしていたときの自分が神様から怒られていたのだと考え、反省すべきなのです。

急いでいる人は、急ぐべきときに急がなかった人です。

慌てている人は、慌てなくてすむよう前もって準備をしていなかった人です。

他人を急がせる人間は、自分のミスで他人で帳尻合わせをしようとしている人です。

人の時間を奪うのと同じくらい迷惑な行為をしているのだと気づかなければなりません。

だから、人を急がせることのないよう、仕事はいつも「前倒し」に進めていくよう心掛けるべきです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

#### < コメント >

ううう。

返す言葉がありませんね。

確かに冷静にこういった感じで思うようにしているのですが、せっぱつまってくると……。

他人を急がせる人間は、自分のミスで他人で帳尻合わせをしようとしている人。

そうならないようにしたいものです。

#### < まちネタその 2 >

### ◎ 日常に潜む「問題点」のあぶり出し方

「日常化」している事柄の場合、「それが問題点である」ということ自体に気がつきにくいものです。

そういうことを避けるためには、イライラしたことや不便を感じた対象は、事の大きさではなく「回数」で捉えることをおすすめします。

●このことで何回イライラしたか？

●このことで何回手間取ったか？

●このことで何回まごついたか？

こういった問いかけをしてみるのです。

イライラが原因で周囲の人に当たってしまった、なんて経験はありませんか？

イライラの対策や、問題の対策をよく考えてみたら、たった数百円で買える道具で解決できる場合もあつたりします。

3 回目からは、対策を真剣に考えてみるように  
しましょう。そういった心がけが観察力や改善力  
を高めるのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

イライラシリーズになってしまいました(笑)。  
イライラが発生する＝問題点がある⇒解決策  
を考える実にシンプルな方程式です。  
その際に、確かに一般的には事の大きさを議  
論しがち。回数のほうがわかりやすく測定しや  
すいですね。

~~~~~

< ちょっと長めの編集後記 >

会津若松鶴ヶ城マラソンに参加し、久しぶり  
に会津の観光もしてきました。  
ラン仲間総勢 20 名で白虎隊で有名な飯森山  
へ。駐車場は近くのお土産物屋 M 店さんでした。  
この M 店さんのビジネスモデルが、古典的で  
ありながらお見事でした。  
お店の方が手慣れた感じで飯盛山をガイドを  
してくれます。180 段くらいの階段を 1 日に何  
度も上り下りするのですから、間違いなく体を  
張ってます！  
声の張りも良く、情感を込めて白虎隊の歴史  
を語りながら案内をしていきます。  
そしてひと通り見学が終わるとお店の 2 階に  
あるステージで白虎隊のステージ披露。決して  
我々がリクエストしたわけではありません。  
ステージが終わって、「1 階にお茶を用意して  
ますから休んでください」と声を掛けられる。  
お茶の用意が済むと、お皿に盛ってある漬物  
の説明。もちろん商品です。更には、喜多方ラ  
ーメンやみそせんべいなど、よどみない商品説明  
が続きます。  
ガイドをしてもらい、ステージをやってくれ、  
お茶まで入れてくれて、駐車料はタダ、買わな  
いわけにはいきません。  
ざっと見て全体で 5 万円くらいの売上はあが  
ったようでした。仮に駐車料をとっていたらせ  
いぜい 1000 円程度か。  
古典的ではありますが、このようなビジネス  
モデルに仕立てることにより、その売上は 50 倍  
になるのです。

しかも、小学校の修学旅行などの場合は、子  
どもたちからお礼の手紙なども来ます。

働く人のモチベーションアップに大きくつな  
がっていますね。実にお見事でした。AI 時代  
にも残っていてほしい(笑)。

ハモコミ通信 2018 年 11 号②

<まちネタその 1>

◎ 美しい服は、裏地も美しい

新聞の読書投稿欄的なものを読むのが大好きで  
す。  
特に子供たちや若い世代の「声」には、はっとさ  
せられたり、ほろりとさせられたり、普段見過ご  
したり忘れていたりしている何気ない出来事が、むき  
出しの感性で捉えられ、「真実」や「正義」がみず  
みずしい言葉で綴られているのを目にすると、心  
が揺り動かされるのです。  
私にとっては、日々硬く重くなりがちな、「大人  
の心」をしなやかに整える心のマッサージ、心の  
ストレッチなのかもしれません。  
中でも、ことあるごとに思い浮かべる言葉が、  
これ。  
「美しい服は、裏地も美しい」  
ある「言葉のコンテスト」で賞を獲得した、中学  
2 年生の女の子のひと言でした。  
洋裁師である祖母にミシンの使い方を習ってい  
るとき、祖母が呟(つぶや)いた言葉であること。  
ピアノコンクールに向けての練習が辛く、ノル  
マを軽くした結果、決勝に進めなかったこと。  
決勝に進んだ友達の力強い演奏に心動かされた  
こと。  
祖母の言葉を思い出し、美しい服同様、その裏  
で自分をごまかさずに取り組んだ努力があって初  
めて、美しい演奏が叶うと気づかされたこと・・・。  
そして「自分にしかわからない努力の証である  
綺麗な裏地を編んでいきたい」と。  
彼女は手を抜いたことを、後悔していました。  
中学生にして、自分にとっての「本物」と「偽物」

の定義を身を以て知ったのかもしれませんが。

この文章に触れ、痛いところを突かれたと思った大人は私だけではなかったはず。

経験を積み重ねるほどに、まわりにばれないよう手を抜くことが上手くなって、そんな自分をまあいいかとかまかすことが当たり前になっている気がしていました。

一方、心のどこかで、いつしっぺ返しが来るかとひやひやして、その「ぎりぎりセーフ」みたいな後ろめたさが澱（おり）のように溜まっていたのも事実。

だから、彼女の言葉に、どきりとさせられ、背筋が伸びる思いがしたのです。

大人に表面だけの美しさは、ありえない。

美しい服であるために、美しい裏地を紡がなくては。

美容？運動？いや、生活そのものを。

だしを取るとか、床を拭くとか、取るに足らないことから、始めたいと思うのです。

他人の目には見えない、でも誰より自分の心の目が見ていると肝に銘じて。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

#### <コメント>

このコラムはある有名女性ライターのもので、選んでいる言葉の一つひとつがさすがですね。

そしてそもそもこのタイトル！

多くの日本人に共感される言葉ではないでしょうか。

調べてみたら、「私の折々のことばコンテスト2017」（朝日新聞社主催、中高生対象）の入賞作品でした。

この女子中学生がこれからどんな風に伸びていくか、楽しみです。日本の未来は明るい！（笑）

最優秀賞「あんたの根っこを見つけて水やり続けるねん」

も、その背景と共に読むと心動かされます。興味のある方は、ぜひ検索してみてください。

このコラムを読んで、私自身の若い頃のこと思い出しました。

名刺交換をすると、「壱岐産業？何それ？」っていう相手の反応（言葉にはしなくても顔の表情）に悔しい思いをしてみました。

そこで、「第一印象で勝負できる人になりたい」

ということが、自分の中に脈々と流れる人生テーマとなりました。

もちろん一朝一夕でできることではないし、常にそのように努力してきたとも言い難い（笑・汗）。

時を経て今57歳。少しは顔のしわに味がでてきたかな、と自惚れたりする時も（笑）。

これからもひたひたと裏地づくりをしていきたいと思います。

~~~~~

#### <イベント情報>

私が所属している仙台広瀬倫理法人会主催の講演会です。

札幌から歌原ゆか氏（秋篠野友伽氏）をお迎えして『遠慮なく、自分らしく、安心して生きましよう ～今スグ幸せになれる7つの実践～』というテーマでお話いただきます。

誰でもできそうで、どこか力が入ったり、このままでいいのだろうかと不安になったり、特に変化の激しい現代は、心からの安心は誰もが必要としていることではないでしょうか。

7つの実践、興味ありますね。

日時：12月7日（金）18時半～20時

会場：エルパーク仙台セミナーホール

参加費：2000円

問合申込：このメールに返信又は090-3640-9746（長谷川嘉宏）

#### ★講師プロフィール★

フェリス女学院大学文学部英文科卒

1996年札幌にてブライダルデザイン会社設立年間1000件以上のブライダルを手がける

ブライダルフェア、ファッションショーなどのイベントプロデュース、インテリアコーディネーター、環境デザインによるコンサルも行う

松尾ジンギスカンの創業者の孫に嫁いでからは、「まつじんプロデュース」にも関わる札幌、帯広、旭川、東京、名古屋、豊田で「花あしらい教室」展開

■◇■□◆

あたりまえのこと、やれば必ずいい結果がでるのにやってないこと、それを思い出させてく

れる機会が定期的にあるのが、倫理法人会だと思っています。

何しろ人は忘れやすい生き物ですから、「思い出させてくれる」というところが重要ポイントです。

「倫理法人会って、朝早いんでしょ？」

「はい、毎週1回のモーニングセミナー（朝6時～7時）が基本です」

「そりゃ無理だわ・・・」

まあ、そうおっしゃらずに（笑）。朝起きの習慣づくりは裏地づくりにピッタリですよ。

今回のように、月1回くらいは夜の講座もやっているのです、どんなものか、ぜひ覗きにいらしてくださいませ。



## ハモコミ通信 2018年12号②

<まちネタその1>

### ◎ 言葉の力

言葉には、力があるといわれています。

例えば、何かの仕事を頼まれた時の印象の違いを見てみましょう。

「君はやったことがないから難しいだろうけれど・・・」

とわれて依頼されると、「君だったら任せても安心だ。初めてだから難しいだろうけれど・・・」と依頼された場合、どちらのほうがモチベーションが上がるのでしょうか。

後者のようにポジティブな言葉で受け取ったほうが、《仕事を任せてもらえた》と、心に張りが出るのではないのでしょうか。

言葉の力は、良いほうにも悪いほうにも働くものです。

自分にも相手にも良い力を及ぼすために、ポジティブな言葉を使うことは大切です。

運命が転換する図式として、「心が変われば行動が変わる、行動が変われば習慣が変わる、習慣が変われば人格が変わる、人格が変われば運命が変わる」という心理学の言葉があります。

心を変えるには、まず言葉を変えることが第一歩だといえるでしょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

冷や汗が出ます。

冒頭の悪い例を言ってしまうているなあ、と  
思い当たる節があるからです。

言われてみれば、そうだなあとわかる。理屈もわかる。

だから注意しているときはできる。

でもふとしたときに、ポツと言っちゃって  
る・・・。

いかに意を注ぐか！

気を引き締めないといけませんね。

そして、心を変えるためにも、まずは言葉から、とあります。

大切に使っていきたいです。

~~~~~

<まちネタその2>

### ◎ 9つのマスから

Sさんは1年前、妻から、「マンダラート」というアイデア発想法を試してみるよう勧められました。

紙に、3×3の9マスを書き、中心のマスに考えたいメインテーマを書き込みます。

その後、周りのマスを、関連する事柄で埋めていくというものです。

Sさんは、中心のマスに、実現させたい夢を書きました。

周りの8つのマスには、そのための行動や心がけを書き入れました。

最初の頃は、その紙をたびたび見ながら行動をしていました。

しかし、日々の慌ただしさに紛（まぎ）れて、いつしかその夢のことをすっかり忘れてしまったのです。

結局、Sさんの夢は叶いませんでした。

物事は、まず目的を定めなければ、そこに行き着くことも、近づくこともできません。

目的を明確にした上で大事なことは、日々の努

力を通じて、目的に向かう決心をいかに維持するかということでしょう。

未達成に終わったSさんは、今度こそはと、折に触れその紙を見返しています。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

#### <コメント>

メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手が、花巻東高校1年の時に作ったマンダラートがマスコミに取り上げられて以来、巷でもかなり知っている人が多いですね。

大谷選手は、もちろん監督指導の下に作ったようです。

中心に据えた目標は「ドラ1 8球団」というもの。

プロ野球12球団のうち8球団からドラフト1位指名がくるような選手になる、という意味ですね（くどいようですが）。

「マンダラート 大谷翔平」でぜひググってみてください。

先生の指導も上手だったとは思いますが、本人の意欲の強さと、選んだ項目のバランスの良さに驚かされます。

9つのマスを埋めただけでは具体性に乏しいため、さらにそれぞれの要素ごとに9つのマスをつくり、合計81のマスを埋めていく作業が求められます。

弊社で取り組み活用している「ひらめきメソッド※」もこのマンダラートを取り入れています。

ヒントカードを組み合わせることにより、アイデアが無限に広がっていくというものです。

しかし、このコラムにあるように、いくら目的目標を定め、アイデア満載の実行プランを作っても、日々の実践に落とし込んでいかないと絵に描いた餅。

そしてやり続ける自分なりの「しゅみ」を持っているか否か。

それが問われますね。

年初に作った目標を、今、思い返している人も多いでしょう。

うまくいった人もいかなかった人も、来年こそは！（笑）。

※ひらめきメソッドは、山形市に本社がある株式会社ステップアップコミュニケーションズの

登録商標です。

私はそのインストラクター資格を取得し、セミナーも行っています。

~~~~~

#### < 編集後記 >

いよいよ2018年も残すところわずかですね。

おかげさまでハモコミ通信を書き始めて来年4月で15年となります。

読んでくださる方がいる！

このシンプルで絶大な力！

本当にありがとうございます。

来年も気負うことなく、いつもどおり書き続けていきたいです。

どうぞ良いお年を！