

仕事と論語と蕎麦打ちが大好きな月本康寅がお届けする

たんぽぽ通信

◆集客・営業・広告・販促・マーケティングに役立つビジネスコラム 2016年7月2週号

■集客・営業・広告・販促に役立つ心理マーケティング

■『雨のバカヤロー！』

一流スポーツ選手のインタビューを聞いていてよく次のように思います。
「必ずプラスの思考法で結論付ける」

例えばゴルフでスコアが伸びなかった場合でもトップ選手は
「今日は9番ホールでミスをしてしまいましたが、
あのおかげで今後の課題が分かってきました。」

といったコメントをします。

スランプに陥り、ヒットが打てなかった場合でもトップ選手は

「凡打でしたけれど、打撃の感覚は悪くないのでヒットはすぐに出ると思います。」

といったコメントをします。

試合の結果や成績は選手の能力以外の気象、タイミング、運でも変わります。どんな一流選手でもその状況は変えられません。でも、変えられることが一つあります。それは**その状況にどう反応するか**、ということです。

雨が降って楽しみにしていた旅行が中止になった時に「雨のせいで旅行が台無しだ。雨のバカヤロー！」という反応をする生き方だと、人生の多くを外部の状況に左右されてしまいます。「雨」という状況は変えることはできないけれど、反応を変えて「家でのもんぱりできた」と対応することもできます。

「会社のせい」で「自分の人生」が「つまらなく」なった。「社会環境のせい」で「自分の仕事」が「つまらなく」なったと同じかもしれませんが、こういった生き方だと自分の人生が、外部環境要因や他人に大きく影響を受けることになるので、自分の人生を自分の責任のもとにコントロールして、切り拓くという対応ができなくなります。状況を受け入れて、それにプラスの反応をするから一流になるのか、一流だから反応をコントロールできるのか。あなたはどちらだと思いますか？

●本記事は契約のうえ、ビジネス心理学講師・酒井とし夫さんが寄稿しています。



私の
約束

リフォームの提案は、お任せください！
知識と智恵と豊富な経験で、必ずあなたの悩みを
ズバリ 解決します。

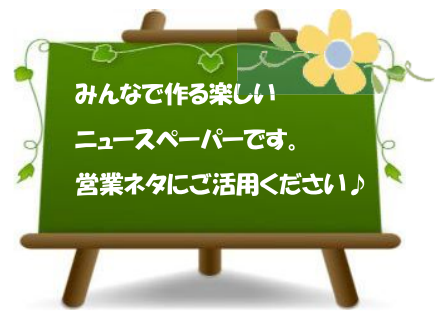
月本建設（株）代表取締役 月本康寅
電話/086-275-0676
FAX/086-275-5267
メール tsukimoto-cop@wind.ocn.ne.jp

4つの資格のプロ
だから安心です！
1級建築士
1級建築施工管理技士
1級土木施工管理技士
宅地建物取引士

ホームページ

「頼んで良かった」(v^v)と言われる会社です！

コラムでコラボ



H.28 7月号(2)発行:一級建築士 月本康寅

自分でできるメディカルチェック

不眠症とはなんでしょう？

不眠症と何でしょう。下記にまとめてみました。

- ・眠りが浅い ・寝てもすぐに目が覚める ・早くに目覚めてそのあと眠ることができない
- ・長く眠っている割に、寝た感じがしない

(1) ストレスからくる睡眠障害

ストレスはネガティブな心理だけではなく、楽しいことなどへの興奮状態も含まれます。

(2) 生活習慣の乱れによる不眠

就寝時間があやふやだと夜に目が覚めるようになってしまいます。

(3) 疾患による睡眠障害

呼吸器や消化器の疾患により、不眠症を引き起こしている場合もあります。

(4) アルコールによる不眠

アルコールは副交感神経の働きを活発にするので、適量の飲用は眠りに入りやすい状態になります。

しかしながら、人が本来持つ抵抗力がアルコールへの耐性を増す状態になっていくと、お酒の量が増えていくのでアルコール依存にもなりかねません。

(5) 精神疾患による不眠

神経症や精神分裂症、うつ病などの精神疾患は不眠を引き起こします。

(6) 薬や嗜好品による不眠

カフェインを含む飲料や、薬に含まれる成分で不眠を引き起こされる場合があります。このような時にはいくつかの治し方があります。

1. 軽い運動をする
 2. 質のよい睡眠環境をつくる
 - 3 朝日を浴びる
- またカフェインの摂取などを減らすのもよいでしょう。

最近の犯罪状況(その144)

民間メガソーラー施設で夜に銅製ケーブルが切断される事件がありました。毎朝職員が巡回していたが、朝、入り口の鍵が壊されて開いているのを発見。確認したところ、ケーブルが切断されて盗まれていることが分かった。太陽光パネルの盗難や損傷はなかった。「再発防止対策にスピード感が足りなかった」と言われており、コンクリート製車止めの設置など追加の対策を行ったそうです。

防犯カメラ・セキュリティ
システム設計・施工・保守
TEL : 0120-46-9406
株式会社シールド
専務取締役 本多高明



「梅雨時期の話」

梅雨の気候の変化は、体に様々な不調をもたらします。例えば以下の2点が挙げられるでしょう。

1. 自律神経の乱れ

気温や湿度にばらつきによって自律神経の乱れが引き起こされ、その結果「体がだるい」「頭痛」「腹痛」といった症状が現れます。また、一日の温度差の激しさから、「冷え」や「肩こり」の症状が出たり、風邪をひきやすくなったりします。

2. 湿気による不調

梅雨の大敵と言えば「湿気」。

梅雨時は湿度が高くなり、その結果普段よりも体内の水分が出ていきにくくなり、体のむくみの原因になってしまいます。

湿気によって食べ物が悪化するスピードも速くなるため、カビや細菌が繁殖してしまった食べ物を食べてしまうことで「食中毒」の危険性も高まっています。

■ほぐゆる庵~relax&conditioning■

「移動巡回型施術院 ほぐゆる庵は出張専門の整体院です。痛みの原因から解決します！！」
一度ご相談ください。

TEL : 080-6337-3315

オフィス ニコスコ 高野よくくに



やるべきことをやるのが大切、結果は天に預ける

渋沢、孔子、カントの共通点 ②

『論語』の中に、孔子が匡の土地を旅行しているときに害を加えられそうになるという場面が出てくる。そのとき孔子はこういう。「天の未だ斯の文を喪さざるや、匡人それわれを如何」(天が私の実現しようとしている文明(斯の道)を滅ぼさないのなら、匡人たちが私に何かできるわけがない)

これは孔子が自らの信念への確固たる自信を表している言葉と考えられる。天がそんな私を支持してくれないはずはないといっているのである。それと同時に、この言葉の裏には、もし万が一、自分が殺されたとしても、それはそれでいいのだという「あきらめ」が感じられる。これが孔子の、そして渋沢の考える「天」と「我」との関係なのである。

■「渋沢栄一 人生百訓 / 真の成功にいたる道」より抜粋