

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・マーケに役立つビジネスコラム 2016年9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

■『学習の5段階』

あなたは運転免許をいつ取得しましたか？当たり前ですけど、中学生の頃は運転のことを何も知らなかったですよ。運転のことを知らないし、できない段階です。(1)

そして、18歳を過ぎて自動車教習所に通って運転の知識と操作方法を教えてもらいました。

でも、実際に車を走らせようと思っても運転はヘタクソでしたよね。運転のことを知っているけど、できない段階です。(2)

その後、教習所内で運転の練習を続けると考えながら発進、停止、曲がる、変速切り替え・・・等ができるようになります。運転のことを知っていて、意識しながらできる段階です。(3)

免許を取得してしばらくすると意識しなくてもハンドルやアクセルやブレーキ、クラッチの操作がスムーズにできるようになります。運転のことを知っていて、意識しなくてもできる段階です。

(4) 運転に限らず自転車やゴルフ、スイミング、スキーも上達するまでに下記の段階を経ます。

(1) 知らないし、できない段階

(2) 知っているけど、できない段階

(3) 知っていて、意識しながらできる段階

(4) 知っていて、意識しなくてもできる段階

(5) 意識、無意識をコントロールして能力を発揮する段階

これを**学習の5段階**と呼びます。

このうち、一番イライラして悩み苦しむのは(2)の段階。「分かっているけど、できない」というこの段階で何ごとも挫折する人が多くなります。でも、ここを超えないと(3)や(4)や(5)のレベルにはいきけません。

(2)を超えるために必要なもの、それは・・・**練習**です。

仕事も商売も同じ。セミナー等で何かを学んで知れば(3)や(4)になれると思っている人が多いですが、そんなことはありません。(3)に行くには山ほどの練習が必要になります。

「くやしいなあ・・・分かっているけど、できない」

そう思ったら、順調に学習の第2段階まで来ていると思って練習に励みましょう。



●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

ホームページ

月本建設

検索

4つの資格のプロ
だから安心です！

1級建築士

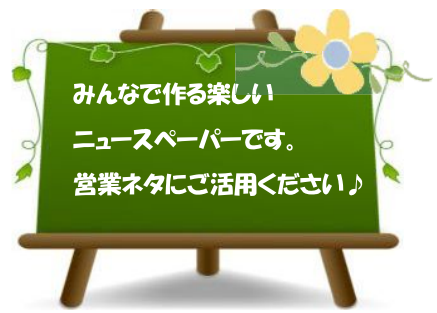
1級建築施工管理技士

1級土木施工管理技士

宅地建物取引士

「頼んで良かった」(´▽`)と言われる会社です！

コラムでコラボ



H.28 9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

ウォーキングをはじめませんか

ウォーキングは誰にでも出来る、比較的楽なエクササイズといえますが、やはり正しい歩き方というのはあります。どのくらいの時間をどのように歩くか、というのは年齢や普段身体を動かしているかどうかなどによって変わります。しかし、誰にでも言えるのは、最初の5分くらいは「ならし歩き」、ウォーミングアップの意味でゆっくり歩き、序々にペースを上げていき、息切れる手前くらいのペースで歩くのが良いようです。ウォーキングを始める前にストレッチをするのも、ケガや筋肉疲労の予防に効果的です。ヒザの裏、足首などを重点的にストレッチしておきましょう。歩く時間の長さについては、帰りの時間を考え、最初は最低でも往復20分くらいから始めるのが良いでしょう。20分から脂肪を燃焼しますので、1時間強のウォーキングで十分効果があります。「脚は第二の心臓」と呼ばれ、太い動脈や静脈が通っているので、歩くと血液が身体中に活発に循環し、血行が良くなるので、糖尿病の人、冷え性の人には強く推奨されます。



最近の犯罪状況(その151)

無職の女性(85)宅に2人組の男が押し入り女性に刃物を突きつけて「殺されたくないから金を出せ」と脅した。2人は粘着テープで女性を縛った後、室内から現金約30万円を奪って逃走した。女性に怪我はなかった。2人はいずれも30代ぐらい、黒っぽい服装で帽子やマスクを着用していたという。女性は1人暮らしで約1時間半後に自分でテープをほどき110番通報した。

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



「夏バテ」

体がだるく、疲れが取れにくい「夏バテ」の原因は何でしょうか？

■夏バテの原因■

①室内外の温度差による自律神経の乱れ

猛暑の屋外から、エアコンで冷えた室内に戻るときなどの急激な温度差は体力を消耗し、夏バテの原因になります。さらに冷房の効きすぎた部屋にいたり、そのストレスから自律神経がうまく働かなくなります。加えて、自律神経の変調が胃腸の不調や全身の倦怠感、さらには食欲不振を招き、夏バテを引き起こします。

②高温多湿の環境による発汗の異常

高温多湿の環境が続くと、汗の出口周辺が詰まり、発汗が困難になることがあります。それによって、体温調節がうまくいけなくなります。また、長時間直射日光の下にいたりすると発汗が過剰になり、体の水分が不足気味になり、夏バテを引き起こします。

③熱帯夜による睡眠不足

エアコンの室外機や都市部の住宅密集化などが原因で、夜間も温度が下がりにくい現代では、熱帯夜によって寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって睡眠不足に陥ることがあります。睡眠によって日中の疲労を回復することができず、疲れが溜まってしまい夏バテを引き起こします。

■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 高野よしくに



自己中心的な人は、決してよい人生が送れない

渋沢栄一が明治時代に養育院の観察から得た「困窮している人たちの共通点は自分のことだけしか考えていないこと」という事実の裏付けになっているといえなくもない。戦後間もない頃の養老院は渋沢の養育院と同じようなもので、誰も面倒を見てくれないような老人たちが入る場所であった。そこを尋ねたある代議士が「こういうところに入るような人間になっちゃいけない」といって諭したところ、その発言が問題になり、猛烈な批判が生じた。しかしその意見は、当時としては間違っていないと思う。というのも、その時代はまだ家族制度がしっかりしていたから、老後の面倒は子供に見てもらうのが当たり前だった。面倒を見てくれる子供もなく、養子も育てず、しかも自分で自立した生活ができずに老人になったら公立の養老院に收容されるというのは、日本人として恥の最たるものだったのである。戦後と戦前の違いはあるにせよ、自分のことしか考えない人は決してよい人生は送れないという渋沢の観察は、かなりの確に人間を見ていると思うのである。

■「渋沢栄一 人生百訓 / 真の成功にいたる道」より抜粋