

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10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

■『リフレーム』

今年の春先のこと。家の前の田んぼにはまだたくさんの雪が残っていました。その雪を見て畑仕事をしている人がこう言いました。

「こんなに雪が多くちゃ、土を耕せないよ。困ったな。」

別な人はこんなことを言っていました。

「まだ雪があるから、今年はまだ少しのんびりできる。わはは！」

人の視点、ものの見方は面白いですね。

同じ状態に遭遇しても一方は困り、一方は喜ぶ。人のモノの見方、感じ方、捉え方のことをフレームと言います。そしてそのフレームを変えることをリフレーミングと言います。

同じ状態に遭遇してもリフレーミングすることで思考、感情、行動に変化が出てきます。

例えば、得意先に怒られて

「くそ～！あんな言い方をしなくてもいいじゃないか！」

と思い、イライラするのもひとつのフレーム。

「あんなに怒ってくれるなんて、真剣なんだな。もっといい企画を考えよう。」

と思うのもひとつのフレーム。どちらが良い悪いではないですが、出来事は変えられないけど、受け止め方を変えると感情が変わり、その結果として次の行動が変わります。

フレームは普段の物事に対する考え方のクセです。クセは意識して変えることにより、新しい習慣になります。ちょっと練習してみませんか？例えば「あきっぽい」という性格は「好奇心が旺盛」「物事にこだわらない」とリフレーミングすることができます。では、下記をリフレーミングしてみてください。

- ・私はおしゃべりなんです。
- ・私は優柔不断です。
- ・私は消極的なのです。

どうでしょう？リフレーミングできましたか。上手くリフレーミングができると思えば、思考、感情、行動に変化が出てきます。思考、感情、行動が変わると「結果」も変わってきます。

●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！

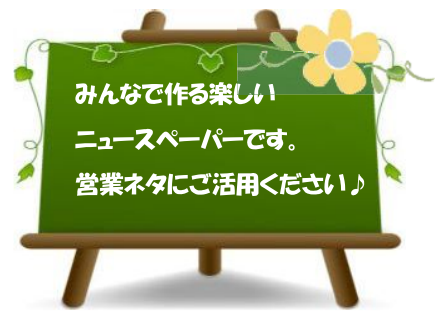
1級建築士

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！



みんなで作る楽しい
ニュースペーパーです。
営業ネタにご活用ください！

H.28 10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

椎間板ヘルニアとは

椎間板ヘルニアは腰痛の痛みと共に、神経が圧迫されることによる痺れも同時に起こります。

腰痛と椎間板ヘルニアは同じ腰の痛みでも、そのメカニズムが根本的に違います。

椎間板ヘルニアは腰痛と違い、腰椎椎間板が突き出ている、

脊髄中枢神経や末梢神経が圧迫されている状態です。

脊椎は横から見ると、緩やかなS字のカーブを描いています。

脊椎は、前方に緩やかに曲がる5個の腰椎、仙骨、尾骨で形成されています。

脊椎は小さな24個の椎骨の集合体ですが、骨同士がそのまま連結していたのでは、やがて削れてとんでもない痛みが出てしまうでしょう。

歩いたときに足から受ける衝撃も、そのまま頭の先まで伝わってしまいます。

そのため、1つ1つの椎骨の間には、椎間板があります。

椎間板が脊椎にかかる負担を吸収して、分散する働きをしています。

二段構造になっている椎間板は、中心部分に髄核という柔らかい組織があり、

髄核を包み込むようにして繊維輪軟骨という軟骨組織から成り立っています。

「運動」について

体を動かすのに心地よい季節になりました。

「スポーツの秋」と言われるように、体を動かすのが苦にはならない涼しさも手伝って、何か始めようか！という方も多いはず。

そこで、今月は運動に対する正しい見方と適切な方法をお伝えしようと思います。

先週は、目的に応じて選ぶ運動の種類や頻度、程度が異なるとお話ししました。

運動をする上で考えなければならない必須要素が4つあります。

それは「種類」・「頻度」・「強度」・「1回の時間」です。

つまり、どんなことを、週に何回、何分くらい、どの程度行うのか？ということです。

身体には、「過負荷の原則」というものがあり、それは「今の体力や筋力に対して、少しだけしんどいことをしないと、強くなる」という法則です。

ですから、普段デスクワークの方と、体力仕事の方では、同じことをしていても、体への負荷は異なり、効果的になったり、逆に負担をかけすぎたりすることになります。

■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



女性の部屋に目出し帽と手袋をした数人が押し入り「金はどこにある」などと脅され現金約260万円のほか腕時計や指輪などを奪われと話したという。女性はその後、車に乗せられ連れ回されアパートの周辺で降ろされたという。女性に怪我はなかった。

最近の犯罪状況(その155)

2階建てアパートの1階に住む20

代の女性から「部屋に強盗が入り現金などを奪われた」と110番通報があった。

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



国民は国家に対して責任を持たなければならない

国家と社会はどこが違うのだろうか。渋沢によれば、それは形式の差であり、内容は同一のもとと考えていいのではないかと。あえていうならば、「社会に政治というものが加わったものが国家というものがあろう」と。人間の集合団体という意味においては、国家も社会もだが、社会に政治が加わって国家が加わって国家という形という形をとると、そこに社会を統一する統治の原理が働く。そういう政治の働く形を国家と考えればいいのではないかとこののである。

渋沢は幕府の時代と明治を比べて、今の国家は大体いいのではないかと感想を述べている。とりわけ明治憲法について「文明国に則り、長短相補って我が国の習俗旧慣に適する様に出来て居る」と満足感を表明している。ただし、その通用方法については大いに意見があり、「為政者側があまりにも小手先に走り過ぎているようである」という。時代は変われども、やはり政治は「王道」を行く必要があるのではないかとこのわけである。

次号へつづく

■「渋沢栄一 人生百訓 / 真の成功にいたる道」より抜粋