

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

## 『スタンフォードのストレスを力に 変える教科書』 ケリー・マクゴニガル著 大

和書房 342頁 1600+税

ストレスがあるとどうなるでしょうか？1と2、  
どう思われますか？

1. ストレスは害になる。ストレスがあると、

- ・健康や活力が損なわれる
- ・パフォーマンスや生産性が低下する
- ・学習や成長が妨げられる

2. ストレスは役に立つ。ストレスがあると、

- ・パフォーマンスや生産性が向上する
- ・健康や活力の向上に役立つ
- ・学習や成長に役立つ
- ・ストレスには良い効果があるため利用すべき

著者は、2の立場を薦めます。スタンフォード大学の健康心理学者である著者は、最近の科学的成果を集約し、ストレスに対する考え方によって、ストレスは害になることもあれば、役に立つこともあると主張します。たとえば、ストレスと死亡リスクの関連についての調査を取り上げ、死亡リスクが高いのは、「ストレスは健康に悪い」と考えていた人たちだけだったとしています。

ストレスは、対処の仕方によって、役に立つということが本書の前半でのべられています。後半では、ストレスを効果的に利用する練習方法が語られます。それをいくつかご紹介します。

### ★ストレスを力に変えるエクササイズ

・不安を興奮に変える：不安や緊張を感じたときには、「興奮しているしるしだ」と自分に言い聞かせる。興奮から生まれるエネルギーを生かすことを考える。無理に落ち着こうとしたり、不安を取り去ろうとしてはいけない。

・体が助けてくれると考える：心臓がドキドキして、呼吸が速くなっているのに気づいたら、体があなたにエネルギーを与えようとしているしるしだと思

う。体が緊張しているのに気づいたら、ストレス反応のおかげで力が湧いているのだと考える。ドキドキや緊張を無理に打ち消そうとしたり、心を落ち着かせようとしたりしない。深呼吸をしてエネルギーが体中にみなぎっているのを感じよう。

・1日にひとつ、誰かの役に立つ：時間がなくて困っているときに、時間を割いて人助けをすると、時間が増えた気になる。それは、自分のためだけに時間を使った場合よりも、自分に「能力がある」「仕事ができる」「人の役に立てる」など自信が高まるからだ。

・自分のための目標を「自分よりも大きな目標」に変える：「自分のための目標」だけに向かって努力していると、頭が混乱したり、不安や怒りを感じる。自分よりも大きなものに貢献しようとするとき大きな力を発揮できる。

・他人の苦しみを想像する：自分が苦しい時は、人は誰でもつらい経験をしていることを思いだす。失敗や挫折は心理学で「コモン・ヒューマニティ」と呼ばれる。「人間ならば誰でも経験するもの」という意味だ。こういう思いをもつことで、希望や勇気が湧き起こる。

・逆境のなかでもよい面を見つける：困難な経験をしたことで、思いがけない強みに気づいた、人生はかけがえのないものだと思うようになった、精神的な成長を遂げたなどの感覚を探す。

いかがでしょうか？本書は、ストレスで元気になろうと主張しています。ぜひともストレスを活用したいものです。

## 保証は外せる

銀行から融資を受ける場合、ほとんど100%社長が連帯保証をすることになります。会社が倒産した場合、社長は会社債務を返済する義務がないというのが本来の姿なのですが、この連帯保証によって、会社に代わって社長が返済義務を負うことになり

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

ます。しかし、近年個人保証に対する疑問が提示され、個人保証を伴わない融資が提唱されています。

そのひとつが、平成26年2月から適用されている「経営者保証に関するガイドライン」で、経営者保証なしでも融資を受けられる道が示されています。

次の斜体文字は、金融庁のホームページに記載されているものです。

中小企業や小規模事業者の方へ：ご存じですか？

「経営者保証」なしで融資を受けられる可能性があります。

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201503/4.html> 金融庁)

経営者保証に関するガイドラインは、経営者の個人保証について、次のように説明しています。

- (1)法人と個人が明確に分離されている場合などに、経営者の個人保証を求めないこと
- (2)多額の個人保証を行っていても、早期に事業再生や廃業を決断した際に一定の生活費等を残すことや、自宅に住み続けられることなどを検討すること
- (3)保証債務の履行時に返済しきれない債務残額は原則として免除すること

このような流れになっていますので、詳細を知らなくても、銀行と借入について交渉する時に個人保証をはずせないか、一言試してみるのが連帯保証を外す第一歩だと思います。

### 3語で伝える

大事な話はすべて3語で伝えることができるというのは、野口 敏さんが、著書『大事なことは3語で伝えなさい 短い言葉は心に刺さる』で主張していることです。ここで『語』とは、「意味をなすひとかたまりの言葉」という意味です。

「大事なことが3語で伝わるわけではない、もっといっぱい喋らないといけない」という考えもあるでしょうが、いっぱい喋っているのを聞く側は、いっ

ぱいの言葉の中から大事なことを探さないといけません。これはなかなかむずかしい。それが、3語であれば簡単にすぐ分かります。

短く伝える。短く伝えるためには、キーワードをひとつ探すことから始めればよいでしょう。次の文章は、本書82頁に載っているものですが、この報告のキーワードはなんでしょう？

「A社との企画の進捗は、法務上の合意が得られずペンディング状態となっており、来月3日の打ち合わせで合意を得るために、現在、詳細事項をA社担当者と協議中です」

キーワードはなんでしょう？この場合は、ペンディングです。キーワードをしっかりと把握して、次に必要な言葉を探します。そうすれば、「A社との企画の進捗」が主語であることがわかります。だから、報告は、こうなります。「A社との企画の進捗は現在ペンディング状態です」

これが報告の基本で、あとは、詳細をつけくわえればよいわけです。あるいは、聞き手の質問に答えてもよいのです。

報告する内容が長い場合には、キーワードを探す。それに主語、述語などを加えて3語程度にまとめる。やってみましょう。