

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。

## 『すぐやる人の「やらないこと」

リスト』 河出書房新社 塚本亮著 205頁

1300円＋税

やるべきことのリスト「to do list」はよく知られていますが、やらないことリスト「not to do list」は聞いたことがありません。いったいどんなもののでしょうか？

「やらないことを決めると、やりたいことが明確になり、やりたいことができるようになる」と著者は言います。本書では、やらないことが50項目記載されています。いくつかご紹介します。数字は本書に掲載されているリストの番号です。結果を意識しない、初心を貫かない、など面白そうでしょう。

**01.頭の中だけで考えない**：紙に書け。頭の中だけで考えると、結局自分が何をしたいのかわからなくなるし、つい別のことを考えてしまう。決めなければいけないことも決まらない。とにかく紙に書けばいい。

**05.コントロールできないことに執着しない**：自分が変えられること、コントロールできることに集中せよ。

**08.否定語を使わない**：「でも」「だって」「無理」「できない」などの言葉を使い続けると、おのずと気が滅入って思考も後ろ向きになる。自己肯定感が低下する。当然、行動力、思考力も低下する。

**09.結果を意識しない**：がんばっても結果がないことはよくある。物事がうまくいかいかないかは相手があつてのことだから、どれだけやっても、報われないときは報われない、それくらいの気持ちで何かにチャレンジしていくことが大事だ。結果を意識して、何が何でも結果を出すという発想にとらわれると、あれこれ考えすぎて動けなくなる。

**26.人の心を深読みしない**：行動を鈍らせてしまう原因の一つに、他人の心を深く知ろうとすることがある。しかし、「他人の心は結局はわからない」。ある程度こうかなと思ったなら、それ以上は相手の心の中を読もうとしない。それよりも行動に移して、相手の反応を見て軌道修正するのだ。

**38.本を最後まで読み切らない**：読書の目的は、新しい行動を起こすためのヒントを得ることだ。飛ばし読みしながら自分が探していた問いへの答えを見つけるための読書なのだ。読み切るより行動に移せ！

**41.初心を貫かない**：「生き残ることができるのは、変化できる者である」。これはチャールズ・ダーウィンの言葉だ。ブレない生き方はカッコいいように見えるが、いいことばかりではない。世の中は常に変化しているから、自分の軸に固執することによるリスクがある。初心を無理に貫く必要はない。違和感を覚えたら、軌道修正する。損切りをする。

**44.自分に枠をはめない**：「自分の専門は〇〇なので」「私は、〇〇は得意でないの」自分の限界を自分でつくっている言葉だ。自分の専門分野と違う領域からのアイデアをかけあわせることで、自分だけのポジションを築くことができる。

**45.自分と戦わない**：誘惑に負けないように戦うことは精神的に消耗し、モチベーションが低下する。目標達成を阻害する誘惑物が何かを明確にし、それを避けるようにする。ダイエット中なら、コンビニのある道をなるべく通らないようにする。

いかがでしたか。考え方が変わるものがありましたか？自分の考えが正しかったんだと思うことがありましたか？全部で50項目あります。ぜひ書店で手に取って見てください。

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。

## コロナ・チャンス

1665年、イギリスでペストが大流行しました。日本では、松尾芭蕉が俳諧の道に入ったところです。ロンドンの人口の4分の1が死んだといわれています。麻雀であれば、卓に1人が死ぬのです。

アイザック・ニュートンはケンブリッジの学生でしたが、大学が閉鎖したので田舎の家に帰りました。この年は後になって「奇跡の年」と呼ばれるようになります。この巣ごもりの田舎生活で、万有引力の法則、運動方程式、スペクトル分析など、自然界における新しい事実を次々と明らかにしたのです。リンゴが落ちる話もこのときです。

今、コロナによって、忙しくなってしまった人もいるかもしれませんが、やむをえず時間が空いてしまった人もいるでしょう。

時間ができた人にとっては、その時間は、新しいことをする時間、今までしていなかったことに挑戦する時間だと思うのです。

何をするのかといえば、ネットで無料のセミナーがたくさんあります。YOUTUBEでも、いろんな新しい知識を吸収することができます。いろいろなことについての本も、もちろんあります。

「自分に枠」をはめないで、「結果を意識」しないで、新しいことにチャレンジする機会かもしれません。

コロナのことをいくら心配しても、コロナ自体は、自分が「コントロールできないこと」です。

自分が「コントロールできること」を見つけて、アイデアを出しましょう。アイデアが出てきたら、「頭の中だけで考える」のをやめ、紙に書きだして、紙でもかんがえましょう。きっと楽しい日々がやってきます。

## ITと飲み会

コロナ騒動で、世の中のIT化、オンライン化が一気に進んできています。

例えば、経済産業省の持続化給付金ですが、持続化給付金の申請用ホームページから電子申請するのが原則です。電子申請できない、紙でしたいということでしたら、その方法を探すだけで大変です。

さらに、実にたくさんの支援金、助成金があります。内容を知るのもネットで検索することができなければ、大変な手間と時間がかかるでしょう。

このIT化の動きは、コロナが収束しても遅くなることはないと思います。紙に比べて簡単ですし、早くできるからです。

ですから、今までITとかオンラインとかを避けてきた方も、この機会を利用してこれらに近づかれたらいいと思います。

その一歩として、オンライン・ミーティングはいかがでしょうか？テレビ電話のようなものです。一度に大勢の人と話すことができます。

仕事ではなくてもいいのです。遊びから始めましょう。

なかなか会えない友人・知人とネットを使って画面を見て話をする。学校の同窓生を集めて話をする。東京、大阪、岡山が簡単に映像でつながります。

自分の顔が映像に出るのが嫌だという方もいらっしゃるでしょうがすぐ慣れます。

その時に、お酒を飲むとオンライン飲み会になります。パソコンやスマホを相手に酒が飲めるか、という声も聞こえそうですが、いやだったら一回でやめればいいのです。一度、いかがでしょう。