

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。

『シンク・クリアリー』 サンマーク

出版 ロルフ・ドベリー 478頁 1800円＋税

著者は、スイスの作家、実業家。本書は、心理学、行動経済学、哲学、投資家や起業家の思想からまとめあげた未来が変わる「52の考え方」を紹介しています。

★考えるより行動しよう：文章がどんどん書けるようになる秘訣は、書くことだ。何を書くかというアイデアは、何を書こうかと「考えているとき」ではなく、「書いている最中」に浮かぶ。ピカソも言っている。「何を描きたいかは、描きはじめてみなければわからない」。頭の中で検討を重ねることに、意味がないわけではない。短期間でも集中して考えれば、とてつもなく大きな気づきがある。しかし、時間とともに得られる知識はどんどん小さくなり、すぐに思考は「飽和点」に達してしまう。

★大事な決断をするときは、十分な選択肢を検討しよう：秘書問題と呼ばれる数学の最適化問題がある。多くの応募者の中から最適な秘書を1人見つけるにはどうすればいいかという問題だ。100人応募者がいて、1人面接が終わるごとに採用するかどうかを決めるのだ。数学的には方法が決まっている。

☞最初の37人は、面接はしても全員不採用にして、その中でもっとも優秀な女性のレベルを決定する。その後の面接でそのレベルを上回った最初の応募者を採用するのだ☞

何かを選択するときには、その目安を知ることが重要だ。目安を知るためには、たくさんものを試さなければならない。

★目標を持とう：人生の意義などという大きな目標ではなく、小さな目標。個人的な目標、意欲的になれることがなければよい人生にはならない。目標を必ず達成できるとは限らな

いが、はじめから目標そのものがなければ何も達成できない。人が幸せを感じるかどうかは、目標を達成できたかどうかで決まる。なぜ目標が大きな意味を持つのか。それは、目標を持っている人は、持っていない人より、目標達成のために努力するからだ。目標があれば、正しい決断をしやすくなる。人生には無数の分岐点がある。そのたびにそのときの気分でどちらに進むか決めてもいいだろうが、目標があれば、それに適した道を選ぶことができる。ただし、達成があまりに困難な目標は避けるとともに、目標はすこし曖昧にしておいた方がいい。

★質のよい「小説」をたくさん読もう：相手の立場になるのは大切だ。誰かの立場に身を置いて、その人の状況を体験すれば、相手に対する理解が深まる。役割を交換すると他の方法よりずっと効率よく、迅速に、コストをかけずに相互理解が可能になる。物乞いに扮して国民のあいだにまぎれこんだ、有名な王様と同じだ。だがこの方法はいつも使えるとは限らない。だから、小説を読もう。よくできた小説の世界に入り込んで、主人公の運命のアップダウンと一緒に経験するのは、思考と行動の中間に位置する有効な解決策である。

★期待を管理しよう：「期待」が幸福感に決定的な影響を与えるのは、研究に裏打ちされた事実だ。非現実的な期待は、幸福感を大きく損なう。では、現実在即した期待を持つにはどうすればいいか。まず、期待を「0」から「10」のあいだで評価する。「0」は悲劇的な出来事を予想している場合、「10」は一生をかけた夢がかなうと期待している場合である。次に、自分が評価した点から「2点」を差引、その数値を頭の中に定着させる。こうすることで、何の根拠もなく大きな期待を作り上げてしまうことがなくなる。

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。

コロナ倒産・廃業

帝国データバンクによると、2020年7月10日16時現在、新型コロナウイルスの影響を受けた倒産(法的整理または事業停止、負債1000万円未満・個人事業者含む)は、全国に332件です。日経ビジネスのウェブサイト「夏以降に自己破産急増でコロナ破綻は年1000社超?」という見出しの記事がありましたので、要約して紹介いたします。

コロナが収束しても、その影響は5年、10年スパンで続く。すでに倒産あるいは廃業した企業には、もともと業績が悪くて返済猶予を受けていた会社とか、社長が高齢で後継者に困っている会社などが多い。東京商工リサーチによると後継者が決まっていなかった中小企業は56%あるという。その状態にコロナが追い打ちをかける。19年には、休廃業・解散が4万3000件あったが20年は5万件を超えるだろう。

国が民間金融機関に融資の促進を求めているが、民間金融機関ではリスクを嫌い、財務状態が優良な企業に営業をかけている。

このような状態の中で重要なことは、次の通り。

★倒産を防ぐための知識を持つ。その知識を得るためにはIT化が不可欠。

★IT化: パソコンを一通り使える程度でよい。経済産業省のホームページには中小企業向けの施策が数日おきにアップデートされている。こうした情報を知っているかどうかでその後の経営は大きく変わる。

コロナの感染予防対策と合わせて、企業経営では何をしていくのか、何が必要なのかを考えていかなければなりません。

心が折れない10カ条

日経トップリーダー7月号に記載されていた記事です。ユサワフードシステムの湯澤社長が独自に生み出した不安の解消法です。そのままご紹介します。

★宇宙図鑑を見る: 宇宙を考えれば自分の抱えている問題など取るに足らなく感じる。

★不安な気持ちを書き出す: 心のなかではあまいな感情もノートなどに文字で書いて視認すると感情を客観視できるようになり、不安が軽減される。

★気分を口に出し、語尾は前向きに: 心の内を誰かに聞いてもらい、前向きな言葉で終える。

★最悪のシナリオを紙に書く: 最悪の事態になるとどうなるのか突き詰めて考えて紙に書く。そうすることで何とかかなりそうな気になる。

★頑張る時間を区切る: 期限を区切ることで腹が据わる。カウントダウンの日めくり表を作る。1日すぎるとにめくるのが効果的。

★哀しい演歌は聴くのを避ける: 苦しい時に哀愁たっぷりの曲を聴くと追い込まれる感じがするという。

★できることとできないことを区別: 天気や外部環境の変化など自分の力でどうにもできないことで悩まない。自分のできることを考える。

★タスクを細分化して行動する: 自分のやるべきことを細切れにして少しずつ行動を積み重ねる。

★雑音を遮断する時間をつくる: 毎日誰からも邪魔されずじっくり考える時間を確保する。

★頻繁に起きることはマニュアル化: 多く発生するクレームは事前に対応マニュアルをつくっておけば、落ち着いて対処できる。