

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。

『日本一わかりやすい「強みの 作り方」の教科書』 KADOKAWA

板坂裕治郎 190頁 1400円＋税

著者は、中小零細弱小家業に特化した経営コンサルタント。経営のヒントがあります。かいつまんでご紹介します。

★なぜ：ある美容室の経営者が、「お客様が増えない。このままでは店を畳むしかない」と筆者のもとを訪れた。「なぜ美容師になろうと思ったのか」と尋ねると、「お客様をきれいにしたいと思ったから」との返事。これでは、お客様は来ないと筆者は感じた。説得力がないのだ。そこで、さらに質問を繰り返すと、より深い答えが得られた。

彼は天然パーマで、子どもの頃いじめられたという。なんとかいじめられないようにとストレートパーマをかけたが、コンプレックスは残った。10代後半に、ストレートパーマが取れかかった彼の髪を見て、直毛の友人が「その髪いいね」と褒めてくれた。自分は直毛がうらやましかったが、直毛の人は自分のくせ毛をうらやましがる。地毛は個性なのだ気づき、ストレートパーマをやめる。くせ毛でもおしゃれに見える髪型を模索するうちに、美容師という仕事に興味をもち、美容師になったのだ。

そこで筆者は、「くせ毛専門美容院」として立て直すことを提案した。彼は提案を受け入れ、彼の店は繁盛店へと生まれ変わった。

★強みは壁にぶつかったときに見える：江村典子さんは、商社勤務から手袋製造、そして中国貿易コンサルタントとなる。コンサルになった頃筆者と出合い、教えに従いブログを書き続ける。しかし、「中国との貿易が好きで好きで仕方がない」というブログの姿勢が

嘘のようで息苦しく感じ、壁にぶつかる。そのとき、「では本当に好きで仕方がないものはなにか？」と筆者に尋ねられ「手袋」であると気づき、「手袋のソムリエ」としての活躍が始まる。壁にぶつかったことで「本当の強み」を知ることができたのだ。

★失敗：熊本晶子さんは、奈良でエステサロンを経営、そして倒産。その後、暗く重い生活をしてきた。しかし、筆者の「経営者としてアホだったから、倒産したんだ。あほらしく元気に振る舞え」という言葉で心機一転。「エステで倒産した女」、つまり、こんな経営をしたら破産するという「エステサロンの潰し方」を体現したことを武器に、「サロン経営スクール」を立ち上げ活躍している。

★年齢を「学ばない言い訳」にするな：亀岡さんが筆者の塾生になったのは60代後半だった。段違いの年上で、筆者は困惑した。しかし、書き方もわからなかったブログを毎日書き始め、「まずはチラシを撒き、その次にランディングページを見てもらい、さらにブログをみてもらって信用してもらい、その後に受注をもらう」という筆者の教えに忠実に従って売上は跳ね上がった。70代後半の現在もスマホでブログを書き続けている。年齢を言い訳にした瞬間、人は老いる。

★営業の4フェーズ「信頼構築」⇒「感情表現」⇒「問題特定」⇒「商品説明」：最初の2つを「身内化フェーズ」と呼んでおり、最重要。まず、「身内」を増やす。どうやって増やすのか？「ありとあらゆるコミュニティに所属し、人が嫌がることを引き受ける」のだ。なぜ「人が嫌がること」を引き受けるのか。それは、相手の方から「いつもありがとうね」と身内認定してもらえるからだ。そして重要なことは、「決してこちらから、ビジネスの話も、営業の話もしない」ことだ。

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。

アフターコロナを「元気に」

日経ビジネス電子版に元気になりそうな記事がありましたのでご紹介いたします。「アフターコロナを元気に生き抜く脳の健康管理」です。筆者は、川西由美子さん。行動健康科学に基づく組織開発とストレスマネジメントの専門家です。記事をかいつまんで紹介いたします。

「気持ちが前向きになれない」と私に相談に来るときは、8割ぐらいが食事をしっかり取っていない。だから、まずこういう。

「話はあとよ。まずはそのクッキーを食べてね」

炭水化物が不足することで脳が省エネルギーモードになり、「集中力が上がらない」「だるい」「眠い」などの反応が出ることもある。ダイエットで炭水化物を抜くことを推奨する人もいますが、脳の健康のためにはしっかり取っていただきたい。脳の重さは全体重の約2%にすぎないのに、体全体の消費エネルギーの20～25%を使っている。そして脳の主要なエネルギーは糖質(炭水化物は糖質)。

脳がエネルギー不足になると、体の自己防衛反応が働き、「省エネモード」になる。寝ているときが一番エネルギーを消費しないので、昼間うとうとしたり、集中するのに使うエネルギーがカットされて効率が上がらなったり、などの症状が出てくる。

脳のエネルギーレベルを満たすと、こうした症状が回復し、心の状態(意欲など)がアップする。

「食べること=生きること」なので、食べるのを飽きないような仕組みが人間の脳に備わっている。でも、こうした機能を活性化させるのも栄養を十分取ってなければ働かない。

元気の出る7つの食べ物

前項で「食べる」という話が出ましたので、「元気の出る食べ物」で検索してみました。出てきた記事が「コーヒー1杯より効果的! 疲れにくい体を作り、元気の出る7つの食べ物」です。簡単にご紹介します。

7つというのは、アボカド、葉物野菜、サツマイモ、バナナ、ダークチョコレート、水、ビーツ。

01. アボカド: 食べ物を燃料に変える細胞のはたらきを促進する。善玉脂肪や食物繊維が豊富。脂肪は、摂取した食べ物の栄養の吸収率を上げる。食物繊維は、食事や間食後の血糖値の起伏を和らげるので、エネルギーレベルがより安定する。

02. 葉物野菜: 疲れたらカフェインや糖分をとる人も多いが、その場しのぎ。葉物野菜は、鉄分・カルシウム・食物繊維・葉酸・マグネシウム・ビタミンA・C・E・Kが豊富に含まれる。葉物野菜の鉄分とビタミンCと一緒に摂ることで相乗効果が得られ、疲れの元となる貧血を予防する。

03. サツマイモ: 複合炭水化物が多く含まれ、食物繊維が豊富なので消化に時間がかかるため、エネルギーをゆっくりと安定的に放出する。栄養素の分解に重要なマンガンも豊富。

04. バナナ: 良質な炭水化物、カリウム、栄養素が詰まったバナナは、すぐにエネルギーになる。

05. ダークチョコレート: 疲れていると、糖分に頼ってしまいがちだが、血糖値が上がり大量のエネルギーを消費する。糖質の低いダークチョコレートの方が効果的。

06. 水: 疲れやぼんやりした気分を払拭。

07. ビーツ: 血行を促進し、脳や筋肉へ酸素を供給する効果がある。