

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。

『勝者の“ニュートラル”

思考法』 森本貴義著

扶桑社 210頁 840円＋税

著者は、オリックス・ブルーウェーブ、シアトル・マリナーズ、WBC日本代表のトレーナーなどを経た健康経営のコンサルタントです。書名のニュートラルは、どこにも寄りかからない確固たる自分で、「ニュートラル」正しい一歩が踏み出せるためのウエイティングサークルだそうです。

「はじめに」に「健康も自信も意識して自分をつくるもの」ということばがあります。とても共感します。

また、「健康のためにはこれはやめる、我慢するという立ち位置ではなく、こんなことをすれば楽しい、続ければもっと楽しい。それが健康につながる。身体が元気であれば心も元気になるという考えをもつことです」というのもすばらしい考えだと思います。「健康」を「経営」に変えても「学習」に変えても「運動」に変えてもいいでしょう。

以下いくらか簡単にご紹介します。

★目標を達成するためには小さな行動、ルーティン、型、小さな目標が必要

営業マンの例

・ルーティン：商談前30分は喫茶店でコミュニケーション、商談後の電車で反省事項をメモという習慣。

・型：プレゼン構築時の一連の作業を型にしたがってする

・小さな目標：相手の期待を上回る

★ルーティンを継続するために

・起きる時間と寝る時間を決める：時間は限られている。自分に与えられたもち時間もか

ぎられている。起きる時間と寝る時間を決めると、そのもち時間を意識でき、ほかのルーティンも組み込みやすくなる。生活のベースである。

・朝のスイッチと夜のスイッチのルーティン化：活動するときと休むときの切り替え。

・ルーティンを守れないことを外部要因のせいにしない。

★できない⇒こうすればできる

私たちができないという場合、大きく分けて三つの理由がある。

① 自分ひとりではできない

② 今すぐにはできない

③ 今までの方法ではできない

どのようにすればできるのかを考えて実行することが大切だ。

① ⇒誰に助けをもらうか

② ⇒期限を延ばしてもらう

③ ⇒どんな方法ならばできるのか考える

★美しい航跡を示すための七つのこと__リーダーの心得

①美意識をもつ：プライドをもって取り組み、手抜きなく、仕事の出来栄が美しい。

②得意なものをもつ：専門知識と技術を人から真似をされないレベルに高める。

③異分野にも興味をもつ：自分を高めるためにアンテナを広げる。

④人前で疲れた姿を見せない：健康管理を怠らない。

⑤潔さを大切にする：いいわけや弁解をせず、挫折をバネにする。

⑥ケアがいき届く：配慮、面倒見、心配りがいき届き、常に感謝を忘れない。

⑦嘘をつかない：清廉潔白。正々堂々、しかも謙虚で礼儀正しい。

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。

来月義務化：電子データ

電子データの保存が来月から義務化されます。日本経済新聞などで2年延期の記事が出ましたが、その内容はとても延期とってよいものではないようです。みなさまには、「延期」はないものと受け取っていただきたいと思います。

内容が11月のお知らせと重複しますが、大切なことですので掲載することにしました。

★義務化の対象：ネットだけで注文、請求、領収書類等が完結するもの（したがって、紙の形で請求書が相手方からくるものは対象ではない）。アマゾンでの購入、ネットでのJRの支払いなどが相当します。

★義務化の内容：上記のものを紙にしないでデータのまま保存すること。メール等で来たものを印刷してもダメ。

★データ保存の具体的な内容__最も簡単な方法の例

- ① 「電子データ」などの名前でフォルダーを作る。
- ② 次のファイル名を付け、①のフォルダーに入れる。

ファイル名は、「取引日付」「金額」「取引先」を含んだものにする。

例：アマゾンから2022年1月8日に3000円の物を買った。

ファイル名⇒20220108_amazon_3000.pdf

- ③ 訂正削除に関する規定を作り①のフォルダーに入れる。

国税庁がひな形を発表しています。キーワード「電子取引データの訂正及び削除の防止に関する事務処理規程」で検索してみてください。

以上です。実行してみてください。

技術：2022年&2030年

日経BP総合研究所では「コロナ禍における新事業・新技術に関するアンケート」と称し「2022年、2030に期待できる技術は何か」をテーマにアンケートを取りました。その結果をご紹介します。

恥ずかしながら私の知らないことばだらけです。世の中が変化するスピードが速くなっています。世の中を楽しみ続けるために、ここで上がってくることばを頭の片隅に置いておき、内容を知る機会をとらえて行こうと思います。世の中との隔たりが大きくなると追いつくのも大変ですから。2030年に期待される技術については載せる余地がありません。残念です。

《2022年》に期待される技術

1. mRNAワクチン
2. 自動運転レベル3
3. AI医療
4. CO2フリー水素
5. e-Fuel
6. 水素エンジン
7. 国産医療ロボット
8. 量子コンピュータークラウド
9. CCS/CCUS
10. ローカル5G
11. 血液1滴でアレルギー検査
12. ウェブ問診
13. AI音声サービス
14. 水素の大量輸送
15. ポストLiイオン電池
16. ドローン規制緩和
17. AIによる文字起こし
18. がんスクリーニング
19. 量子インターネット
20. バイオプラスチック