

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。

『マンガでわかる！気分よく・ スイスイ・いい方向へ「自分を 動かす」技術』 ゆうきゆう著

三笠書房 172頁 1200円（税別）

著者は、精神科医でマンガ原作者。ゆうメンタルクリニックなどの総院長。Twitterのフォロワーは30万人を超えるそうです。スーパーメソッドという名前の43の項目からできていて、各項目にはマンガが載っています。マンガを読むだけである程度わかりますし、実用的な本だと思えます。いくつか内容をご紹介します。

★重要なのは「全力の1回」より「小さな習慣」：何かを達成したいときに大切なことは、達成するために必要な「習慣を始めよう」と考えること。1回だけ何かを全力でやるというのは、大きな成果に結びつかない。重要なのは「積み重ね」だ。

★目標は「失敗するのが難しい」くらいに小さく：目標は立てても続けられない要因として、目標とする量が多すぎるものがあげられる。例えば、「1日10頁参考書を終わらせる」などの目標は、一見立派で素晴らしいのだが、ほぼ確実にどこかで挫折する。続けるために重要なことは、「目標を小さく小さく設定する」ことだ。「失敗する方が難しい目標」を設定するのだ。「小さな目標」を提唱したのは、アメリカでやる気の研究をしているスティーヴン・ガイズという人物。彼は「体を鍛えたい」という目標のために、「1日1回、腕立て伏せをする」ということを設定した。そして継続した。これがもし「1日100回」だったら、継続できなかったはず

だ。

★小さな目標はスタートになる：早朝ランニングを長年続けている人にその秘訣を尋ねたところ、「とにかくランニングシューズを履くことだけを目指している。それで気が乗らなかつたら走らないでいいと決めた。結局走ってしまう」

★「その仕事、できない理由」は無限にある：仕事が手につかないとき、そのできない理由にしばられてはいけない。いろいろできない理由は、後付けであり、錯覚であることが多い。そこで、「ただ単にその仕事をやりたくないのでは？」と考えることが重要。そして「とにかく1歩だけ進む」。「理由はそれとして、仕事をしよう」、「まずは、1分だけ仕事をしてそのあとに考えよう」と切り替える。

★「良い習慣を1つ身につける」だけで人生が好転する：「規則正しい生活をしよう！」とか「充実した1日を過ごそう！」とか「健康的な食事をしよう」とか思い立つことはいいことだ。しかし、完璧な1日を過ごそうとすると、結果的に「何もできず、すべてが中途半端」になってしまいがちだ。それよりは、「とにかく1つだけでいい」と考えそれだけに集中する方がずっと効果的だ。内容は何でもいいので、「1つの良い習慣」を続けるのだ。

★悪口に注意：ある実験で、被験者に「悪口を言っている人」の映像を見せ、その人の印象についてアンケートを取った。多くの人が「能力が低い」「性格が悪い」と評価した。つまり悪口を言う人の評価は低い。

以上ご紹介しました。私には役にたつものばかりです。みなさんには、いかがだったでしょうか？

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。

円安

『ニューズウィーク日本版』（10・11）に超円安時代という特集がありました。簡単にご紹介します。

★円安の要因は複合的：日米金利差の他に円安の要因には次のようなものがある。

- ・ 輸入物価の上昇による貿易赤字の拡大
- ・ 日本の国際的な地位低下に伴う安全資産としての円ニーズの低下

★ULC（ユニット・レーバ・コスト）：どの国で製品を製造するのが最もコストが安いのかを示す指標の1つ。生産が国内にもどるかどうかが長期的に見た場合の目安は1ドル＝150円。生産が国内に戻れば、輸出が増加し、実需の円買いも復活するので、円安が止まる可能性が見えてくる。

★来年4月に日銀黒田総裁退任。それに伴い新総裁が金利の見直しを変更した場合には、トレンドが転換する可能性もある。しかし、以前のような大幅な円高になるシナリオは考えにくい。円安が継続する可能性が高い。

★円安⇒物価上昇⇒金利上昇：円安が進むと輸入物価の上昇を通じて国内物価にも上昇圧力がかかるため、インフレを誘発しやすい。また、円安と物価上昇が同時に進むということは、長期的には金利も上昇することを意味している。円安とインフレが長期化した場合、最終的には副業などを通じて世帯収入を増やす努力も必要となってくる。

★超ドル高は、グローバルな景気後退の懸念要因になる：超ドル高は世界経済に影響する。①アメリカ以外の国でインフレになる。②対外債務がドル建てであるため、低所得国の財政状況悪化。③アメリカの貿易赤字の拡大。④保護主義の促進。⑤ユーロ圏における金利上昇圧力⇒多額債務国への圧力増加。

ベター

アメリカの医師が書いた医学エッセイ（『医師は最善を尽くしているか（『医師は最善を尽くしているか（BETTER』ガウンデ著）のあとがきに面白いことが書いてありました。誰にでも使えるし、仕事でも役にたつと思いますので紹介します。

医師は時間に追われることが多く、患者の診療においても機械的に処理をしてしまうことが多い。歯車の一つになってしまっている。それでは、医学の進歩につながらない。そうならないためには、次の5つのことに気をつけよう。それは、聞く、話し合う、数える、書く、変えるだ。

①聞く：忙しくて、診察のこと以外に話す時間などないかもしれないが、聞くことが大切だ。病気に関係のないことを聞くことで、歯車のコマから一歩離れることができる⇒仕事では：商品、サービスのことばかりではなく、仕事に関係のないことを話すことによって、人間としてのつながりが深まる

②話す：不満を言いたいことがあるかもしれない。しかし、そんなときは、不満の対象となっていることを改善するためにどうすればいいのかを話し合うようにする。

③数える：例えば、手術中に患者の体内に忘れたものの数を数える。そうすることによって、忘れ物が減る⇒仕事では：仕事で起こった一定の失敗の数を数え、改善につなげる。

④書く：自分で思っているよりも、あなたは多くの価値あることを知っている。それを周りに伝えなさい。

⑤変える：従来の型にとらわれず、安心できる方法、やり方から離れ、新しいことをやってみる。