

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。

『世界の「頭のいい人」がや っていることを一冊にまとめて みた』 中野信子 アスコム206頁 1200

円＋税

頭のいい人がやっていることを真似すると、頭がよくなるのでしょうか？著者は、脳科学者で認知科学者。世界中のたくさんの「頭のいい人」の姿を見てきた著者が、頭のいい人がどんなことをしているのかを教えてください。

★決まった儀式を行う：難しい仕事や勉強をするときに、いきなり始めてもなかなか調子が出ないことも少なくない。そんなときは、自分なりの簡単な「儀式」を行ってから物事を始める。最初の5分を集中することでその後何時間もできることがある。

★いつでも仕事が楽しそう：Dさんはノーベル賞候補の研究者。彼は、プレゼンテーションは大好きだが、実験の詳細を詰める作業は苦手。そこで、その作業が得意そうな日本人やドイツ人になりきることでこなしていた。そうすると、なりきることを楽しむことができるようになった。「嫌」を「楽しい」に変えることは難しくない。例えばゲームが大好きなら、嫌な作業を片付けるのをタイムトライアルと考えてハイスコアを出すことに熱中する。

★本から何でも吸収する：本を先生にする。本という先生は怒らない。途中でやめてもかまわない。スケジュールも自分で自由に決められる。少しのお金で、素晴らしい先生たちが、あなたの力になってくれる。

★飽きっぽいことを知っている：自分が飽きっぽいことを知っていたら、それをうまく利

用する。飽きたらすぐ別のことに目を向ける。そうするといつも新鮮で、やる気のある状態で楽しく物事にあたることができる。同じことをやっているとなんかすぐ慣れてしまい、飽きてしまうのだ。

★強気のふりをする：人間は、誰か他人が評価するよりもずっと、自分で自分のことを評価し続けている。だから、他人の言葉よりも自分の思い込みのほうが、コンプレックスを強くしているのだ。自分自身が持っているネガティブな自己評価を、誰かの言葉が後押しし、その言葉に同意してしまったときに、人は傷つく。しかし、人間は無意識に「誰かが何かを言ったとしても、自分自身が持っている『自己イメージ』に合致することにしか同意しない」という性質を持っている。その性質をうまく利用すれば、自分自身に対するネガティブな自己評価をなくしていくことで、誰かが何かを言ったとしても、ちょっとやそっとのことでは傷つけない器の大きい自分になれる。

★集中力を身につけない：集中力を身につけるといふ発想を捨てる。集中しやすい環境作りをする方がずっと簡単で効果的だ。音楽やテレビは消す。耳栓をする。メールやSNSはチェックする時間帯を決めておく。自分の好きな香りを用意する、などだ。

★身近な目標を作る：目標が遠すぎると人間はやる気を継続できない。イメージしやすい身近な目標を作る。「痩せる」ではなく、「毎日体重計に乗る」などだ。努力がすぐに結果になれば、楽しくなってくる。

いかがでしょうか。おもしろそうなもの、使えそうなことがありましたか？本書では多数の項目が紹介されています。書店でご覧になってもいいと思います。

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。

無料授業：S c h o o

社会人は学習を続けなければいけないとはよく聞く話ですが、その流れがコロナで加速しているようです。時代が急変するということが身に染みてわかったこととネットでの学習が当たり前になったことが影響しているのでしょうか？

今回は、日経ビジネス2月14日の記事『社会人の学びなおし手助け』の記事とSchooのホームページから簡潔にご紹介します。

★無料で1時間：毎日午後7時から1時間程度を2~3本生放送。生放送は無料

★有料会員：月額980円で録画分も含め7000本以上が見放題。

★提供分野：個人向けに7400本、企業向けに6500本。どちらも20分野に分かれている。

★カリキュラムの例

▼Tech沸騰トピック「SaaSプライシング」
2月22日(火)19:00

▼チームが蘇る「問いかけ」の作法
ちょっとした「問いかけ」の工夫でチーム力を高める

2月23日(水)20:00

▼デザイン基礎
はじめの扉?デザインってなんでしょう?

2月24日(木)21:00

▼全部見せます「LIVEパワーポイント」
秒で完成-パワポスライドLIVE作成-

2月25日(金)21:00

★3分コースもあります。

データ分析、思考力、コミュニケーション術などのテーマがあります。

登録すると授業の案内がどんどん来ます。

ぜひ、検索してみてください。

検索⇒<https://schoo.jp/>

インフレ

インフレ懸念が叫ばれています。日経ビジネス2月7日の記事からかいつまんで紹介します。

◆アメリカ

★99セントピザ値上げ：「99セント・フレッシュピザ」というピザチェーンがニューヨーク市にある。手軽に安く腹を満たせるので低所得層に人気。今まで値上げしたことはなかったが値上げを検討している。

★シュリンクーション：縮むを意味するシュリンクとインフレーションを掛け合わせた造語だ。価格は据え置くが中身を減らして材料などの値上がりに対抗するものだ。シュリンクーションは以前からあったが、この1年顕著に見られる。例えば人気シリアル「チュリオ」は、21年夏、569gから538gに減った。

★名前が書ければ即採用：雇用市場に人がいない。ある日系物流大手は自分の名前が書けるだけで即採用している。

◆ヨーロッパ

★ガス価格高騰：指標価格オランダTTTFは1年前の10倍になった。

◆アジア

ヨーロッパに比べれば上昇ペースは緩やかであった。しかし、コロナの感染拡大が落ち着き、需要が回復し始めると「インフレドミノ」と無関係ではいられなくなった。

日本でもすでに物価高、物不足、人不足が叫ばれています。コロナが沈静化するのには喜ばしいことですが、これらはますますひどくなりそうな気がします。私たちにはどんな準備ができるのでしょうか？

もしかしたら、Schooでヒントが得られるかもしれません。