

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。

『TIME OFF 働き方に“生産性”と“創造性”を取り戻す戦略的休息術』 ジョン・フィッチ、マックス・フ

レンゼル著 526頁 2180円(税別)

日本語への序文から、少しご紹介します。

「日本に来て初めて就職したとき、終わりのない忙しさと押し寄せる不必要な仕事に、僕は燃え尽きた。過去のクリエイティビティとやる気に満ちあふれていた自分とは違う、抜け殻のようになったと感じた」

「それである夏、休もうと決めた。『青春 18 きっぷ』を買って、年休を 10 日間取り、東北をゆっくりと旅することにしたんだ。静かな日本の風景に身を浸す旅で、僕は古い旅館に泊まった。山形県の山々を見つめながら、お茶をすすっていた。そのとき、稲妻に打たれたみたいにひらめいた。忙しくしても全然ダメなんだと気づいたんだ。人生が変わった瞬間だった」

これが本書のひとつの動機になっているようです。それにしても「青春 18 きっぷ」というのが面白いですね。印象的な文章をいくつかご紹介します。

日本は製造業では世界トップレベルだけれど、ナレッジ・ワーク(知識労働)ではかなり劣る。日本の 1 時間における生産性は、G7 の中で、ここ 50 年間ずっと最下位だ。疲れ果てて燃え尽きるほどに、創造性も生産性もどんどん落ちる。だから焦って余計に長時間働く。そんな、悪循環にはまりっぱなしなのだ。

日本の友達や同僚にこの話をすると、多くの人が効率性(一定時間でやれるだけの仕事をすること)と生産性(価値ある結果を生み出す適切な仕事をすること)の違いさえ考えたことがない

ことがわかった。身も蓋もないことを言うようだが、企業も個人もすごく熱心に働いているのに、こんなに何にも達成できていない場所は日本以外にない。仕事内容がそもそも必要なのかを立ち止まって考える時間さえ取らず、ただ働き続けているからだ。

働くことは、息を吸うことだと思ってほしい。業務リストを作ることは、息を吸うことだ。プロジェクトを遂行することも、息を吸うことだ。アイデアを実現させることも、息を吸うことだ。しかし、ずっと息を吸い続けることはできない。きちんと吐き出さなければならない。

この吐き出すことこそが、休むことだ。

アリストテレス(ギリシャの哲学者 紀元前 384 年～322 年)のことは、

「すべての基本は余暇である」

「人生のすべては、仕事と余暇、戦争と平和に分けられる。…つまり仕事は余暇のためにある」

アレックス・ジョン・キム・パンは『シリコンバレー 1 式 よい休息』(日経 BP 年)で適切な休息と回復のための 4 つの主要要素をあげている。

- ・リラックス:心と体をゆっくりさせる。
- ・コントロール:どのように時間を過ごすか決める。絵を描いたり、料理したり、音楽を作ったり、自分の思い描いたとおりに時間を使おう。
- ・マスタリー(習得すること):フロー状態になるようにやりがいのあることをする。本当に効果のある休息は、アクティブで、少しの努力が必要な活動なのだ。難しく、心からのめりこめる(フロー状態)になるととてもリフレッシュできる。
- ・ディタッチメント(離れること):仕事のことを忘れられるくらい没頭する。仕事をすっかり頭から追い出して、目の前のことに集中することは、体と心の回復に効果的だ。

みなさんはどんな休み方をされていますか？

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。

古典ちちんぷいぷい

日経トップリーダーの「古典ちちんぷいぷい、私を励ましてくれた言葉たち」からご紹介します。ここでもまた、休憩のお話です。

中国の古典『列子』の「遁人(とんじん)と順民(じゅんみん)」の逸話です。

★人々が懸命に働いて、休憩を取れないのは、次の4つがあるからだ。

1. 生活の糧を得て、長生きをしたいと願うため
2. 自分の功績を人に認められたいと願うため
3. 高い地位や役職に就きたいと願うため
4. 安定した生活を送るため財産を得たいと願うため

⇒この4つの願望を強く持ちすぎると、生死や周囲の人々にいつも左右されて生きようになってしまう。つまり、自分の人生がすべて他人の手に握られてしまうのだ。

そういう人々を総称して『列子』は「遁人」＝「逃げ回っている人」と表現した。一方で、長寿、名声、名誉にとらわれずお金の亡者でもない人を「順民」と呼んだ。そして「順民」は、どんな世の中であっても怖いものがない。人生を左右するのは他人ではなく、すべて自分の思いひとつと心得ているからだ。

さて、いかがでしょうか？休憩を取れない理由がなんであれ、「遁人」よりは「順民」な生活を送りたいものです。であれば、裏面でお話した休憩の取り方の本が参考になるように思います。

・リラックス

・コントロール:時間の過ごし方を自分で決める

・マスター: やりがいのあること、アクティブで、少しの努力が必要な活動をする。

・ディタッチメント: 仕事のことを忘れられるくらい没頭する。

やってみましょう！

中古で億ション

<https://www.nikkei.com/article/DGXZQOU B217BN0R20C23A6000000/>

東京の中古マンションの価格がすごいことになっているようです。日経ネット版の6月28日の記事からご紹介します。

東京都心の中古マンション価格が1億円を超えている。首都圏では多くのエリアで新築時と価格が逆転しており、価値が2.5倍に跳ね上がる物件もある。

海外勢の買い意欲を背景に、マンションは新築や中古を問わず値上がりが続いている。

駅別の首位は東京メトロ南北線の六本木一丁目駅で、リセールバリューは251.6%となった。調査対象の398駅のうち、全体の98%に当たる389駅で新築時の価格を上回る「逆転現象」が起きている。

要因とされるのが、海外からの投資ニーズだ。その理由は複数ある。そのひとつが割安さだ。

もともと香港やシンガポールなどアジアの都市部と比べると日本の不動産は安い。22年に円安に振れたことで、さらに割安になった。相場にまだ上昇余地があると判断し、将来の売却益を見込んでいる。

その結果、比較的資金に余裕があるパワーカップルでさえ買えなくなっている。中古マンションも『高値の花』になってしまったのだ。

建築資材、建築価格の値上がりは知っていましたが、中古マンションも値上がりしているのですね。いろいろな影響がもってでくるにちがいありません。果たしてどんな影響があるのか。なんとか対処していきたいものです。