

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。

『捨てられる日本』 ジム・ロジャー

ズ著 SBクリエイティブ 177頁 900円
(税別)

本書は2023年2月に初版が発行されました。本書の151頁には、「これは30年間誰も予想してこなかったことだが、今後3年以内に日経平均株価は史上最高値の4万円に到達する可能性がある」と書かれています。とりあえず、予想はあたりました。他のことはどうでしょうか？

これからどうすればいいのかについては第4章以降に記載されていますので、そこからいくつか抜き出します。

★国を頼れない時代の年齢別人生戦略

・10歳: 日本から出て、違う言語を学べ。あなたが40歳になるころには日本の人口は1億人を割り、日本という国にしがみついて生きていくことは困難になる。

・若い人: 第二言語を学べ。英語、中国語、スペイン語、韓国語だ。テクノロジーの発達によって外国語を学ぶ必要はなくなるという人もいるが、密度の高いコミュニケーションをとるためには、あなた自身が外国語を使いこなせるようになったほうがいい。

・40歳: 自己防衛に努めるべきだ。10年、20年先の日本では、今より多くの犯罪が発生する。社会保障給付は削られ、税金は高くなる。給与が増えていることは想像しにくい。このような状況下で、国民は不満を覚え、社会への不安が募る。30年、40年先の未来においては、反乱や暴動が起きている可能性さえある。

・65歳: 残りの人生を終えるまでの間は日本政府がしっかり面倒を見てくれる。しかし、決して政府のいいなりにはならず、あなたが好きなことをすべきだ。

★資産を置くべき国

・スイス: 金融国として古い歴史を持ち、現代でも保険の分野で重要な位置にある。

・ルクセンブルク: 小国ではあるが欧州内でロンドンやフランクフルトと並ぶ金融センター。

・シンガポール: 香港と双璧をなす金融独立国だった。香港は資産を置きづらくなる可能性があるが、シンガポールはおすすめできる。

★不動産投資は No

・金利はあがる: 金利が上昇すれば不動産価格は下がる。

・人口減少によって空き家が増え、不動産価格が下がる。

今後日本が移民の受け入れを積極的に行う場合、渋谷や新宿など外国人が投資するエリアに限定すれば投資価値はあるかもしれない。

★日本に大チャンスが到来する産業★★

・観光業

観光地としての日本は素晴らしい。ただ、日本はその魅力を十分に発信できていない。その理由のひとつは、日本人のアンチ外国人ともいうべき閉鎖性だ。この閉鎖性をなくすには、経験を積み重ねることだ。外国人と交流することだ。

・農業

若い世代は農家を継ぎたがらないため、血縁による後継者だけに頼ると農業は衰退する。こうした苦しい状況にこそチャンスがある。人気が低い業界には、それほど激しい競争がない。ライバルが少ない今のうちに農業を始めれば、大きな成功が期待でき、将来も安泰だ。実際、日本のイチゴやリンゴが世界中の高級スーパーで売られている。

・教育

移民の受け入れが困難であれば、まずは、「日本で学ぶ外国人を増やす」ことから始めてみてはどうだろうか？日本で学ぶ外国人と接するなかで、日本人の「移民アレルギー」も変わっていくだろう。

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。

メンタル不調

社員は募集しても来ない、という状況が広がっています。そんな中で自社の社員のメンタルが不調になれば大変です。休職、退職の可能性も出て来ます。『日経ビジネス』4 月 15 日号の「メンタルクライシス」という特集からかいつまんでご紹介します。

施策として次の 3 つが挙げられています。

1. 予防支援：未然に防ぐ
2. 適応支援：臨床心理士や公認心理師、産業医の支援を受ける
3. 医療支援：うつ病、不安・パニック障害、適応障害の治療

以上のうち予防支援を見ていきましょう。

★予防支援：ストレスチェック、マインドフルネス、コーチング

1. ストレスチェック：体、心、行動

★体：頭痛、慢性的だるさ、不眠、吐き気、食欲低下、下痢、便秘

★心：理由もなく涙、新しいことに無関心、趣味を楽しめない、他人にイライラする

★行動：仕事ミス増加、仕事のペース鈍化、飲酒量増加、オンライン会議で顔を出さない

2. マインドフルネス：瞑想や呼吸法などを通じて不安と向き合うことで心を楽しむ方法。米グーグル、米アップル、大和証券など多数が導入している。

3. コーチング：ユニ・チャームでは若手社員に 3～4 年上の先輩社員を付けて、公私ともに世話をする制度を 18 年から設けている。最近、経営者や管理職向けのサービスも登場している。

★経営者：5 割が心の不調を経験している。メンタルヘルスのために多様な経験をしている。神社参拝、登拝、滝行、水行などや、トライアスロン、トレイルラン、登山などの肉体の鍛錬をしている人々もいる。

マインドフルネス

左の項目で、マインドフルネスということばが出て来ます。マインドフルネスを、思い切り簡単に説明すると、仏教の瞑想から仏教色を取り去ったものです。Wikipedia からご紹介します。

★効果

マインドフルネスには、心理的・身体的健康や良好な人間関係、冷静な意思決定、仕事や学業への集中、全般的な生活の向上などの効果があるとされる。

具体的には、

- ・ストレスや心配を減らす
- ・うつ病の予防、症状を和らげる
- ・薬物依存の治療
- ・心の健康維持
- ・健康的な老化、体重管理、運動能力の向上、特別なニーズをもつ子供への支援、周産期への介入などへも適用されている。

★歴史

仏教的な瞑想をもとにして、医療行為としてのマインドフルネスが 1979 年にアメリカで生まれた。1965 年の移民国籍法により、アジアからの移民が増加したことが背景にあり、禅を学んだ分子生物学者がマサチューセッツ大学で仏教色を排し現代的にアレンジしたマインドフルネスストレス低減法を提唱したのがきっかけ。

日本では、2016 年に NHK でストレスの対処技法として特集が複数回放送される等、近年メディアで取り上げられる機会が増加した 2016 年後半には、iPhone でヘルスケアアプリに「マインドフルネス」のカテゴリが追加され、2023 年 3 月には NHK ドラマ「あいつ、マインドフルネスはじめるってよ」が放送されるなど、急速に一般に浸透しつつある。

マインドフルネス、いかがでしょうか？