

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。

『戦略的暇』 森下彰大著 飛鳥新社

318 頁 1980 円(税込)

時間に追われる生活の中でスマホの利用頻度は高いと思います。しかし、スマホを使うと脳が疲労します。デジタル疲れです。そこで「戦略的“暇”」＝休息が必要となります。本書の目的は次の二つです。

- ・ 日常に「良質な暇」を取り入れ、現代社会のストレスから一時的に離れられる時間を生み出し、人生の質をより良い方向に転換させるエネルギーを養うこと。
- ・ 個々のエネルギーを充足させ、そのエネルギーを外部にも伝播し、社会そのものを良い方向に転換させることを最終目的とする。

本書で取り上げられているスマホの利用法、休息法を簡単にご紹介します。

1 デジタル・フリーゾーンを作る：デジタル機器を使わない場所や状況を決める。

デジタル機器を利用する脳は知らず知らずのうちに疲労を溜め込む。こうしたマイクロストレス(知覚できない小さなストレス)は、マイクロブレイク(こまめな休息)で対処しなければならない。

2 SNS の利用バランス：SNS を使用するルールを定める。たとえば、次のようなもの

- ・ 基本は、投稿のために使う
- ・ アプリをスマホに入れず、PC で使用する
- ・ 使用する時間や曜日を決めておく
- ・ スマホの画面をグレースケールにする
- ・ 仕事中や休憩中に「ながら見」をしない

3 SNS の二拠点生活

月の半分は SNS を使い、もう半分は SNS を使わない生活を指します。

4 ゲーム感覚でデジタルデトックス(DD)する：仲間と一緒にする。

5 運動：PC やスマホを駆使した生活で疲弊した身体を癒やす。散歩やランニングをするなど、自分の身体の状態に合わせて心地良く身体を動かすことから始める。運動して身体を動かすと、脳にもポジティブな変化が現れることがわかっていて。毎日の生活で実践できる運動(階段をのぼる、荷物を持って歩くなど)を取り入れるだけでも良い。

6 マインドフルな時間を作る

① 呼吸法：たとえば、「4 秒 4 秒 8 秒」の呼吸法。リラックスした姿勢で 4 秒間かけて息をゆっくりと吸い、4 秒間息を止め、8 秒間かけてゆっくり息を吐き出すことを続ける。

② ヨガ：ヨガは、デジタル機器によって緊張状態に陥りがちな私たちの心身を癒やしてくれる。

③ マインドフルネス瞑想：Google によって科学的なエビデンスをもとに体系化された。ストレスや不安を軽減し、免疫力をアップさせる。

④ 食べる瞑想：ナッツなどの食べ物を手のひらに載せ、見た目や匂いをじっくり五感で観察する。唾液が出てきたり、早く食べたいなという心身の変化も観察する。口の中に入れたら、噛まずに舌触りや口の中で広まっていく風味を味わう。そして、噛んだあとも食感を楽しみながら、食道に食べ物が通っていく感覚に意識を向けながらゆっくりと味わう。

⑤ サイレント・ウォーク(歩く瞑想)：移動時間にも実践できる。歩いているとき、足の裏に感覚を集中させながら、丁寧に歩行する。雑念が湧いたらそれらを受け入れつつも、また足の裏に感覚を集中させる。さまざまな DD プログラムの中で、参加者の満足度が高いアクティビティの一つ。

いかがでしたか？ 食べる瞑想は特におもしろそうです。

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。

トランプ・ショック

日経トップリーダー6月号に「日米の賢人が展望するトランプ・ショックの行方と対処」という記事がありました。世界的な経営学の権威で、日本の中小企業経営にも詳しいフィリップ・コトラーへのインタビューです。短くまとめます。

- ・日本企業は、自社製品のターゲット市場を多様化する必要がある。米国市場への依存度が高過ぎることは、日本企業にとって大きなリスクとなるし、米国に付け入られる可能性がある。
- ・国内だけで事業を展開しているとしても、企業はさまざまな形でつながっているから、米国のトランプ氏の支持状況の推移を注視すべき。
- ・トランプ氏の現在の行動は、「一般のアメリカ人に必要で人気のあるプログラムを削減し、その分を富裕層への減税に充てている」と言える。社会保障や低所得者向けの医療保険制度の削減、あるいは廃止など。このように、国民が必要とし、楽しみにしているプログラムを削ることで、トランプ氏は中間選挙で共和党の票を失う可能性が高い。そこで選挙前に民主党支持者の投票を抑え込む策略を練っている。トランプ氏はすべての有権者に、出生証明書またはパスポートの提示を求めようとしている。多くの低所得者層は民主党支持であり、こうした書類をすぐに用意できない者も少なくない。
- ・多くの富裕層も、トランプ氏に対する尊敬の念を失いつつある。
- ・米国では今後、インフレ、雇用喪失、そして景気後退が進む可能性が高いと考えている。事態が悪化すれば、トランプ氏が弾劾されるといった事態にもなり得る。そうなれば、彼が始めた「関税戦争」は終結するか、大きく修正されることになる。

コトラーの考えと皆さんのお考え、同じでしょうか、違うでしょうか？どこが違いますか？

岡山の景気

岡山の景気はどうなっているのかときどき聞かれます。「まあ、まあ」とお答えしています。

日銀さんはどうでしょうか。「2025年5月23日 日本銀行岡山支店岡山県金融経済月報」の内容を短くまとめてご紹介します。

★概況 県内景気は、一部に弱めの動きがみられるが、緩やかな回復が続けている。

(1)最終需要

- ・個人消費：物価上昇等の影響で、増加ペースが鈍化している。
- ・百貨店・スーパー売上高：物価上昇等の影響で、増加の動きが一服。
- ・乗用車販売：持ち直している
- ・家電販売：持ち直しつつある
- ・主要観光地への入り込み：着実に増加
- ・設備投資：増加
- ・3月短観調査における2024年度の県内企業の設備投資額(全産業)：増加見込み
- ・住宅投資：弱め
- ・公共投資：緩やかに増加

(2)生産：県内主要製造業の生産は、海外経済の回復ペース鈍化の影響を受けつつも、輸送用機械の回復等から持ち直している。

(3)雇用・所得：労働需給は引き締まっており、雇用者所得は改善している。

(4)物価：消費者物価(岡山市、生鮮食品を除く総合)の前年比は、3%台前半となっている。

★金融 県内実質預金、県内貸出：ともに緩やかに増加。貸出約定平均金利は、幾分上昇しているが、引き続き低水準で推移。

以上のとおり、特に悪くもよくもないという状況です。どんな印象をお持ちでしょうか？日銀と同じですか？違いますか？どこが違いますか？

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。