

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。

『「運のいい人」は神社で何を しているのか』 川上徹也著 ポプラ社

219 頁 920 円(税別)

書名を見て驚かれた方もいらっしゃると思います。怪しい本かなと思う方もいらっしゃるかもしれませんが。本書はいわゆるスピリチュアル本ではありません。神様のおかげで何かいいことがあると書かれているわけではありません。本書に書かれていることは神社の実利的な利用法です。著者は日本のコピーライター、作家。湘南ストーリーブランディング研究所代表、大阪大学人間科学部卒業。父親は写真家の川上緑桜(Wikipedia)。神社参拝を習慣にしたことで「運のいい人」になり、翌 2008 年作家デビュー、本書が 54 冊目。

著者は、神社で運がつくのは8つの理由があるからだと言っています。簡単に紹介します。

1 マインドフルネス効果

2 森林浴効果

3 感謝効果

4 アファメーション効果

5 アイデア発見効果

6 Awe(オウ)体験効果

7 プラシーボ効果

8 神様(サムシング・グレート)効果

これらがどんなものか見ていきましょう。

1 マインドフルネス効果: マインドフルネスとは仏教の瞑想から宗教的な要素を取り除き、西洋科学と統合した概念。過去や未来の雑念にとらわれず「今ここでおこっていること」「今この瞬間」に集中する状態のこと。この状態になることで心身ともにリラックスし、自分の気持ちをコントロールできるようになるうえに、周囲の状況を考える余裕が生まれる。このような効果は、運のいい人を生み出す。

2 森林浴効果: 多くの神社には森がある。鎮守の森で森林浴することにより、脳活動がリラックスし、ストレスホルモンであるコルチゾールやアドレナリンの濃度を低下させる。町の中にあっても鎮守の森で森林浴ができる。

3 感謝効果: 著者は、二拝二拍手のあと「今日は参拝させていただきありがとうございます...」と感謝のことばで始める。感謝すると心身ともに好影響を与えることが、カリフォルニア大学の研究で明らかになっている。「何かをやってもらったことに対する感謝」よりも「相手の存在や自分の今の状態に対しての普遍的な感謝」の方が圧倒的に効果は高い。感謝することで心身に好影響を与える神経伝達物質の分泌が盛んになるのだ。

4 アファメーション効果: 著者は、「〇〇を叶えてください」というような神頼みはしない。「〇〇を目指して努力しますのでご加護をお願いします」と祈る。お願いするというより、誓いを立てて宣言する感じ。心理学でいう「アファメーション効果」が期待できる。この効果は「達成したい目標」を宣言することで、その目標がかないやすくなることをいう。「自己成就予言」ともいう。

5 アイデア発見効果: 創造性の発揮には、空間や環境からの刺激が大きく関わる。神社はそれ以外の場所とは異質な場所だから、新たな刺激があり新しいアイデアが生まれやすい。

全部はご紹介できませんでしたが、いかがでしょう。神社に行きたくありませんか？私は、行きたくなりました。神社が楽しそうな場所に思えて来ました。この季節、ほかの場所よりは涼しいでしょうし。

さて、あと3つ残っています。これらがどんなものか、想像してみてください。

6 Awe(オウ)体験効果

7 プラシーボ効果

8 神様(サムシング・グレート)効果

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。

週休三日

東京都が今年4月から選択的週休3日制を導入、千葉県、宇都宮市など複数の自治体が運用中だそうです。『日経トップリーダー7月号』に「人材難業種だから挑んだ週休3日」という記事がありました。簡単にご紹介します。

★ホテル：愛知県のホテル末広、正社員25人、アルバイト5人の企業。火水木は休館日。ホテル旅館は365日営業という常識があり、従業員が休みを取り辛かった。これを改善するのが目的だった。

365日休むわけにはいかない予約在庫管理業務は外部委託した。休館日を設けたため複雑なシフトを組む必要がなくなった。

業務効率向上の切り札としてマルチスキル化も進めている。旅館はもともと分業制で、フロント、接客、調理、内務、そして管理に分かれていた部門を、19年にフロントと接客を統合し接客部門に、調理と内務を統合し準備部門にした。さらに24年に接客部門を準備部門と統合しサービス部門とした。マルチスキル化に際して、部門ごとに業務の棚卸を行い、スキルのレベルを4段階に分けたスキルマップを作成。新採用はマルチスキルに対応する人間に限定するが、すでに働いている従業員は、マルチかシングルかは本人が決める。

★スマホアプリの開発会社：東京のアンドエーアイ、従業員数17人。フレックス制、リモート勤務、1日7時間などの選択肢から多数決で決めた。年間16日ある祝祭日は出勤日にしたが、求人応募数が12倍になった。

★休日増の4パターン

- 1 労働時間減少、給与不変
- 2 労働時間減少、給与減少、時間単価不変
- 3 総労働時間と給与不変、1日の労働時間増加
- 4 会社が任意に特別休暇を付与

お人よしのメリット

AさんがBさんに何か嫌なことをされたとき、それを見ていたCさんが、Aさんを慰めて「Bさんは、何も悪気があつてしたわけじゃないんだ」というようなシーンがあります。悪気があるとなかろうとやったことは同じ。だからそんなことは問題じゃない、と思われる方もあると思います。

しかし、悪気があつてされたと思う人と、悪気はなかったのだと思う人とは、受けるショックの大きさが違うそうです。

その実験をご紹介します（『ミスビリーフ』ダン・アリエリー著から）。
実験（2種類あつて、途中からシナリオAとシナリオBに分かれます）

- 1_あなたが大学生で、この研究への参加を申し込んだ。会場に到着すると、もう一人の参加者（ローラ）がいて二人は隣同士の部屋に座る。
- 2_あなたの部屋にはコンピューター画面があり、2つのタスクが表示されています。

- ・電気ショックを体験し、その痛さを評価する
- ・2つの音を聞き、どちらの音の方が高いかを判別する

シナリオA_あなたには、どちらのタスクをするかは、ローラが決めると知らされる。

シナリオB_あなたには、ローラが決める際、ボタンが逆になっていると知らされる。つまり、ローラが音のタスクを与えたつものとき、あなたは電気ショックを受ける。

シナリオA、Bいずれでもあなたの受けるショックは同じですが、痛さの評価は、シナリオAが上回るのです。悪気じゃないほうが痛くない。

つまり、実際に悪気があるかどうかは別にして、「悪気じゃない」と考えた方が痛みが少ないのです。お人よしの方が痛みが少ない。

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。