

馬の耳

どんな良い話を聞いても、何も行動しなかった私が「馬」ではなく「人間」である証明をする為、勉強会等で学んだことをまとめ、この「馬の耳」を作ることにしました。お世話になっている皆様のために、少しでもお役に立てればと思います。



発行日 2007年11月1日

発行元 (有)沼津電話工事

小野博文

〒410-0062 静岡県沼津市宮前町6-22

055-921-1551 tel

055-922-1144 fax

<http://www.net-ndk.co.jp/>

ono@net-ndk.co.jp

【リフレッシュセミナー】

リフレッシュセミナー「半断食」に山中湖まで行ってきました。この研修の事を聞いた時、スマートな私には(笑)あまり関係の無い研修かと思っていました。だって「半断食」とか聞くと、どうしてもダイエットが頭に浮びますよね。しかも「セミナー」と付くと、ちょっと怪しい感じもするじゃないですか!でも、勧められるがまま、恐る恐る参加してみました。(笑)

研修は、土日、祝日を使った四日間で行われ、食事は一日2食、朝と夕方にお茶碗一杯だけの玄米をいただきます。一口を200回噛みますから、お茶碗一杯でも約1時間かかります。もちろんお酒はありません。(涙)それから運動(山中湖一周)をします。人間って、あんなに少ない食事でも運動も出来、生きられるんですね!

私は血圧が少し高めなのですが、驚いたことに、二日目にはその血圧も、みごとに下がり、体も軽くなってきました。体が新たに再生していくような感覚とでも言うのでしょうか…。(これは個人的な感想です。結果を保証するものではありません。笑)

この研修は、「健康」というテーマはもちろんですが、それ以外に「時間の使い方」や「生活習慣」などの建て直しが大きいと思います。

実際、この研修のほとんどは、自由な時間です。葉書を書いている人、会社の事を考えている人など、様々です。

私もたっぷり時間があると聞いていたので、色々普段出来ない事や、やりたい事を準備していきました。しかし、何一つ完結できたものがありませんでした。それが私の時間の使い方(生活習慣)だと気づかされました。

普段でも、見積制作の途中に、届いたファックスを読み始めたり、メールを確認している最中に、削除済みアイテムの数が気になり削除を始めたりと、時間を上手に使っているとはいえません。

時間の使い方を変えるということは、人生が変わるということです。

日々の仕事に追われ、お酒の量も増え、体調も優れず、なんとなく日々を送っている私には、すごく刺激的で、とても大切な研修でした。

研修で学んだことを生活に落とし、少しでも充実した人生にしていきたいと思えます。

皆さんも、是非、参加してみるといいですよ!

沼津経営塾開催日

11月15日(木) 市民文化センター第四会議室 PM7:00より

【時間の使い方】

最近、「時間がない!」が口癖になっているようで、自宅でも「時間が足りないなあ〜」と呟いたら、長男が「じゃあ、あと一時間あったら何をするの?」と鋭い突込みをいれてきました。(こんな時に、そういう事を言うなよ!汗)

長男にも上手く答えられませんでした。正直あと一時間あっても、ダラダラと過ごしてしまう自信があります。私の場合、忙しい時はバタバタとしているのですが、ちょっと時間が出来るとダラダラ過してしまうのです。このちょっとした時間を上手に使って、大きな時間ゆとりを作るのがポイントだと杉井先生に教わりました。

そして私達の時間の使い方を下記のようなマトリックスで説明して下さいました。

	自分都合でない	自分都合
重要	① 緊張 ねばならない。 例) クレーム処理・契約 歯痛	② 充実 意欲的 例) 習い事・趣味・運動・準備 旅行・健康診断・家族との時間
重要でない	③ フラストレーション イライラ 例) 突然かかる営業の 電話・上司からの無駄 話・お付き合いの会合	④ 逃避 ダラダラ 例) テレビ・インターネット・お酒 パチンコ・昼寝

皆さんは4つの時間帯にどれくらいの時間を割いているのでしょうか? 私の場合、自分ではコントロール出来ない①と③で、一日のほとんどを費やしているのですから、いかに自分が振り回されているかわかります。やっぱり「豊かな人生」を作るためには、②の時間を増やす事ですね。

普通の人は、④を減らすことばかり考えがちですが、緊張感の強い①が多い人は、その緊張をほぐすために、どうしてもホッとできる④を求めてしまうそうです。ですから、直接的に④を減らすのではなく、③に、ノー!を言って出来る限り減らし、事前に準備するようにして、少しでも①を②で処理する。そうすると緊張感のある①が減って、④がなくても充実した生活が出来るそうです。

あのベンジャミン・フランクも「人生を愛するものよ!時間を無駄にはいけない。何故なら、人生は時間で出来ているからだ!」とっています。本当にその通りですね!

【ケータイ書籍】

携帯電話で小説やビジネス書、漫画や写真集等が読める「ケータイ書籍」が人気になってきています。まだまだ若者向けのコンテンツが多いですが、30~50代の男性読者を意識した書籍も増えてきたようです。「ケータイなんかで本が読めるか!」なんて毛嫌いしていないで、試しに読んでみてはいかがでしょうか?



お馬様の
今月のお言葉

うぶ
とん
たん
ー