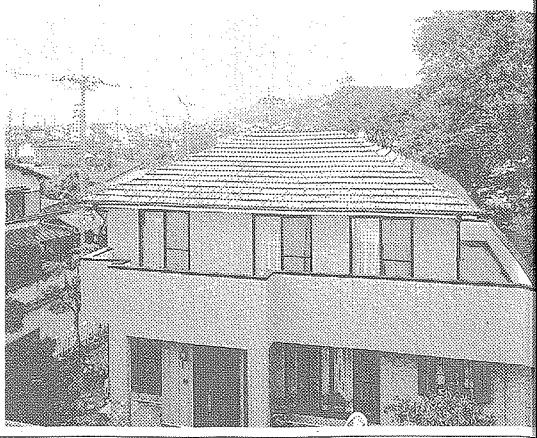
アルミ屋根部



スーパールーフを採用した一戸建て住宅

経営者のためのコミュニケーション心理学

□□15

「ウィルパワー」の総量を増やす

集中力の源泉であるウィルパワー（意志力）。前回のキーワードは「節約」でした。低下させる要因をいかに取り除き、本当に重要なことにいかに投資していくかについて考えを述べました。

では逆に、ウィルパワーの総量を増やしていくにはどうしたらよいのでしょうか？―。今回は少しの工夫や意識改革で効果が上がるものを三つ、取り上げていきます。

はじめは、何よりも体調管理です。体が気持ちよく感じる程度の運動はウィルパワーの向上に有効です。適切な睡眠によって脳はよく機能します。パワーナップと呼ばれる短時間睡眠、いわゆる昼寝も有効です。また、欧米ではグーグル社のようにマインドフルネスとよばれる瞑想を行う企業が増えてきています。身近な取り入れ方ですと、通勤電車の中でそっと目を閉じて自分の内面を見つめる、といったことも効果的な手法といえます。

二つ目は小さな達成です。ウィルパワーの消費を多く求められることではない代わりに日々継続することが重要です。小さな達成を通じて、ウィルパワーの総量が増えていくことがわかっています。たとえば、日々一定の時間に起きることや継続できる軽い運動、日記やブログを書き続けることがそれに当たります。

厳しい業務は小さく分ける

最後、三つ目は「小さく分ける」という作業です。これが、本日一番大切にしたい視点です。どんなに厳しい業務でも、実際には細かい作業の積み重ねで成り立っています。私たちの脳は元来、マルチタスクには対応していませんので、複数の業務の同時進行は苦手でもいえます。

米国の鋼鉄王と称された実業家、アンドリュー・カーネギーは、「小さく砕いて、一つずつ解決すれば、解決できない問題はない」という有名なことばを残してくれています。大きな目標になればなるほど、私たちは最初の一歩を踏み出すことを躊躇しがちです。そんな時にこそ、小さく切り刻んで、一つずつ手をつけていくことです。

小さく分ける。困難なこと、チャレンジングなことに直面した場合にこそ、この考えは大きな意味を生み出すのではないでしょうか。

【加藤滋樹　プレジデントワンコミュニケーション・アナリスト】

＝毎週土曜日に掲載＝

を開催した。タイ国際航空の関係者や旅行関係者、地方行政など約120人が参加した。

タイ国際航空のエーニティ・ニティパンプラパート会長があいさつし、「名古屋とバンコクを結ぶ便は世界各国へのネットワークを広げている。両就航先の関係を強化していきたい」と話した。愛知県の石原君雄副知事は「今後も中部とタイのビジネス、観光による

あいさつするタイ国際航空のエーニティ・ニティパンプラパート会長

始。現在はB787―8型機を使用し1日2便運航している。

震災と津波の記録一堂に

名古屋市、11月に巡回展

名古屋市は11月6日から、防災意識向上を目的に、宮城県気仙沼市のリアス・アーク美術館で常設展示されている「東日本大震災の記録と津波の災害史」の巡回展を開く。

被災現場の写真85点や被災物の写真15点、タイルなどを展示する。11日まで。会期中はリアス・アーク美術館の学芸員によるガイドツアーも行う。

また、10日午後1時15分から名古屋市中区の中区役所で講演会は開催。リアス・アーク美術館の学芸員と映画監督氏が講演。ポップ防音楽隊によう。

巡回展、講演費は無料。講演480人で、氏電話番号、メールを明記し、郵送申し込む。締め5日。申し込み最大4人まで応し込み多数の場決める。問い合災危機管理局危演会担当（電話72・3584

女性リー

実力養成

11月

名古屋商工会13日、名古屋市会議所会館で会ダー役を担う女した「女性リー成講座」を開催講師は才感（大阪府）の昭表取締役。組織性のリーダーシについて解説。題解決の手順や