

「健康であるある」(上岡・林田)

こんにちは。今回は受付担当の私たちから、ごあいさつ申し上げます。お越しになられた際は顔を拝見しておりますが、初めての方もいらっしゃると思いますので、以後お見知りおき、お願い申し上げます。そんな私たち、どうしても座り仕事が多く、足などはむくんだりもします。そこで、私たちなりの健康法をご紹介します。風邪なんかはそもそも寄せ付けないためには免疫力のアップ！毎朝の乳酸菌摂取を習慣としています。この冬も家庭で私だけ無事乗り切りました。(写真上 上岡) 毎日ゴマ、小魚、大豆製品を多く摂り、出来るだけ手作りの食事を心がけています。その甲斐あってか、子供の運動では毎年リレーに駆り出されます。(写真下 林田) 毎年1才年齢は重ねますが、今後もカレイにあらがい続け、笑顔で元気よく皆様と所員との橋渡しを行ってまいりますので皆様よろしくお願い致します。



## 今さら聞けない 経済用語

### 【今月の教えてキーワード：ベーシック・インカム】

政府がすべての個人に対して生活するための必要最低限の現金を年齢や所得といった制限を設けず無条件に給付する制度のこと。貧困問題対策のほか、複雑な社会保障制度やその審査の過程が簡素化できるという管理コスト削減のメリットがある。一方で「膨大な財源をどう捻出するか」「誰も働かなくなるのでは」といった懸念も指摘される。フィンランドやオランダなど欧州では、導入の検討や社会実験の取り組みも始まっている。

## 偉大なる日本の100人に学ぶ 人の心を魅了する生き方。

### 【理想を追い求めた革命家：木戸孝允】

幕末維新の三傑と呼ばれる木戸孝允は1833年、長州（山口県萩市）で藩医を務める和田家に生まれました。裕福な家庭でのびのびと育ち、7歳で跡継ぎのなかった隣の桂家に養子に入って桂小五郎となります。幼い頃から才気にあふれ、藩校の明倫館に入学すると吉田松陰から兵学を学びました。時は幕末、刻々と情勢が変わる動乱の世にあって32歳で薩長同盟を結び倒幕を実現します。



明治新政府では政治家としての手腕を発揮し、版籍奉還や廃藩置県を断行。それが後の地租改正や学制へとつながっていきます。明治政府樹立における最大の功績に「五箇条の御誓文」があります。1868年、京都御所の紫宸殿（ししんでん）で明治天皇が神々に誓った御誓文は、新政府が目指す社会や理念、実現のための手段を表明したものです。福井藩出身の参与である由利公正が作った原案に孝允が修正を加えました。中でも「広く会議を興し万機公論に決すべし」の一文は、当初の「列侯会議を興し・・・」を孝允が修正したことで知られています。大名による合議で政策を決定するのではなく、天皇が広く国民と結びつき国家を作り上げていくという理想の現れでした。「人の巧を取って我が拙を捨て、人の長を取って我が短を補う」という言葉は、吉田松陰への手紙の一節です。常に理想を追い求めた真摯な生きざまがうかがえます。

### 今を生きる 先人の言葉

あきらめない奴には、  
誰も勝てないんだ

米国のメジャーリーグ選手であるペーブ・ルースの言葉。人生には多くの壁がある。それに突き当たっても立ち止まらない者が勝利の美酒に酔いしれるのだろう。

# トレンドを斬る!

昨年、東京浅草にオープンした『まるごとにつぼん』は日本の「地域の魅力」を体験できる商業施設です。生鮮食品から伝統

工芸品まで、津々浦々の「掘り出し物」を紹介しています。全50店舗のうち東京初進出となるのが約8割で、地方創生の足掛かりとして知人ぞ知る名店に腕試しの場を提供しています。まずは首都圏に住む日本人をターゲットに地方活性化を目指しつつ、東京オリンピックに向けて外国人観光客にも日本の懐の深さを見せる場となりそうですね。



## 365日が楽しくてたまらない! 「商売のヒント」

### 今月の商売のヒント: 【「集中ワード」で流れに乗る】

最近、時間を忘れてまで何かに没頭したことがあるでしょうか。そこで今回は仕事に集中するためのヒントです。時間の感覚がなくなるほどある行為に没頭した状態を「フロー状態 (flow = 流れる)」と呼ぶそうです。つまり流れに乗っている状態のことです。スポーツ選手がよく「無心で集中できました」と言ったりしますが、フロー状態では常に高い集中力を発揮できるので、パフォーマンスが向上して良い結果が出せるのです。

さらに没頭しているフロー状態から一時的に起こる極限の集中状態を「ゾーン」と呼ぶそうです。動いている相手やボールが止まって見えたり、視覚や聴覚が非常に鋭くなったりするのは、「ゾーンに入った」ということです。

一流のスポーツ選手は自分でその状態を作り出せるので、ある程度意識的にゾーンに入ることができるといわれています。ゾーンを作り出す方法は人によりますが、ラグビーの五郎丸選手の「ルーティン」は、まさにゾーンに入るための集中の儀式でしょう。



以前は「フロー状態」も「ゾーン」も才能のひとつだと考えられていました。しかし、さまざまな分野で集中力とパフォーマンス向上の検証がなされ、現在ではトレーニングや工夫次第である程度、集中力をコントロールできるとされています。一流アスリートのようにはいかなくても、集中力を高めるちょっとしたコツを覚えておいて、仕事がかどらないときに試してみてもいいでしょう。

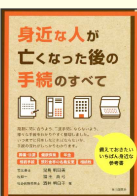
おすすめは「集中ワード」。集中ワードとは自分のやる気を高める言葉です。あらかじめ紙に集中ワードを書いておき、集中力が落ちてきたらそれを見ます。「達成したらおいしいものを食べに行く」などの自分へのごほうびや、「がんばれ!」「絶対達成!」「俺ならできる!」といった自分への励ましは想像以上にやる気を刺激するそうです。ちなみに印刷された文字より、自分の手書き文字を見たほうが脳は反応しやすいとか。商売の流れに乗るために今すぐ始められる方法ですね。

トナリの

## 本棚

### 【身近な人が亡くなった後の 手続のすべて】

普段は考えたくない「そのとき」の参考書として作られた実用本です。各種行政や金融機関などの手続きや届出を豊富な例示を掲載して分かりやすくまとめてあります。いざというときに頼りになる虎の巻です。



### 船越税理士事務所

〒620-0054

京都府福知山市末広町 1-1-1 中川ビル 3階

TEL: 0773-22-3708 FAX: 0773-22-7343

<http://www.f-office301.com>

E-mail: [info@f-office301.com](mailto:info@f-office301.com)

皆様のご感想をお待ちしております ☺☺☺☺☺☺