

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。

先月は勝手ながら休刊いたしました。申し訳ありません。

## 『世界のエリートがやっている

### 最高の休息法』

久賀谷 亮著

ダイヤモンド社 1,500円+税 248頁

本の表紙には、「脳科学×瞑想で集中力が高まる、脳疲労がすぐ消えて、頭が冴える」と書いてあります。集中力が高まって、頭が冴える、最高です。思わず買ってしまいました。著者はイェール大学医学部卒業で、カリフォルニア州で開業している日本人の精神科医です。本に書かれているのは、「マインドフルネス」です。マインドフルネスについては「NHKスペシャル、シリーズ、キラーストレス」として放映されたので、聞いたことはあるぞとおっしゃる方も多いと思います。

アメリカではここ数年マインドフルネスが爆発的に流行しています。グーグル、フェイスブック、シスコ、パタゴニア、エトナといった超有名企業でも導入が進んでいます。

全社でマインドフルネスを導入したエトナでは、社員のストレスが3分の1になり、仕事効率が向上しました。医療費が大幅に減り、一人当たり生産性が年間約3000ドル高まりました。本書にはそう書いてあります。いいことだらけではありませんか。

次のような効果があると考えられています。

効果：ストレス低減、雑念の抑制、集中力・記憶力の向上、感情のコントロール、免疫機能の改善、寝つきの改善、深い睡眠、ダイエット、禁煙

マインドフルネスには、いろいろ定義がありますが、本書では「最高の休息法」、「脳と心を休ませるための技術群」、「瞑想など

を通じた脳の休息法の総称」としてしています。瞑想を基本としていますが、宗教性を徹底的に排除しています。

ぼーっとしていると脳が休まるような気がします。休まらないのだそうです。ぼーっとしている状態は、車のアイドリングのような状態で、しかも、車と違って脳の消費エネルギーの60～80%をも消費しているのだそうです。

そこで脳の休息法が必要になるわけです。本書は物語形式で進められます。アメリカに留学する脳科学の女性研究者が脳科学の権威との交流、アルバイト先のレストランでの活動を通してマインドフルネスを習得していくストーリーです。面白くてつい引き込まれてしまいます。物語が面倒、手っ取り早くやってみたいという方は、本の最初の方に、マインドフルネスの主要なテクニックが7つ集約されていますから、ここを読むだけでスタートすることができます。

7つのテクニックのうちのひとつ、呼吸法を簡単に紹介します。とても簡単ですが、最初は1分も目をつむっていることができない方もいるようです。本書の物語の主人公も1分でした。1日5分でも10分でもいいそうです。

#### ★マインドフルネス呼吸法

①椅子に座って目を閉じる

②身体感覚に意識を向ける

③呼吸に注意を向ける

・たとえば、呼吸を数えてみる

④雑念が浮かんだら・・・

・雑念が浮かんだ事実気づき、注意を呼吸に戻す

・雑念は生じて当然なので、自分を責めない  
たったこれだけです。ひとつ、試してみられてはいかがでしょう？

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。

## 補助金

### 1.小規模事業者持続化 2.革新的ものづくり・商業・サービス 開発支援補助金

最近始まった補助金の情報を2つお知らせいたします。投資など考えられている方はチェックしてみてください。詳しい情報はインターネットをご覧ください。

#### 1.小規模事業者持続化補助金

小規模事業者が、商工会議所・商工会の助言等を受けて経営計画を作成し、その計画に沿って地道な販路開拓等に取り組む費用の3分の2を補助するというものです。

★補助上限額：50万円

★申込締切：平成29年1月27日

★補助対象者

常時使用従業員数：卸・小売業：5人以下  
サービス業（宿泊・娯楽以外）：5人以下  
サービス業のうち宿泊・娯楽業：20人以下  
製造業その他：20人以下

★対象となる事業

・商工会議所の支援を受けながら実施する販路開拓等のための事業。

・販路開拓等とあわせて行う業務効率化（生産性向上）のための事業。

《対象となる取り組みの例》

#### (1)販路開拓等の取り組みについて

- ・新商品陳列棚の購入
- ・販促用チラシの作成、送付
- ・新たな販促用PR（マスコミ媒体での広告、ウェブサイトでの広告）
- ・新たな販促品の調達、配布
- ・ネット販売システムの構築
- ・国内外の展示会、見本市への出展、商談会への参加

- ・新商品の開発
- ・販促用チラシのポスティング
- ・店舗改装（小売店の陳列レイアウト改良、飲食店の店舗改修を含む。）
- (2)業務効率化（生産性向上）の取り組みについて

・業務改善の専門家からの指導、助言による長時間労働の削減

・従業員の作業導線の確保や整理スペースの導入のための店舗改装

・新たに労務管理システムのソフトウェアを購入し、人事・給与管理業務を効率化する

・新たに経理・会計ソフトウェアを購入し、決算業務を効率化する

【お問い合わせ・計画作成相談については】

岡山商工会議所 専門指導センター  
〒700-8556 岡山市北区厚生町3-1-15

TEL086-232-2266 FAX086-232-5269

担当者：山形、枝、難波、高木

<http://www.okayama-cci.or.jp/news/8542.html>

日本商工会議所

<http://h28.jizokukahojokin.info/ippan/>

#### 2.革新的ものづくり・商業・サービス開発 支援補助金

申込締切：平成29年1月17日

●中小企業者等が第四次産業革命に向けて、IoT・AI・ロボットを活用する革新的ものづくり・商業・サービス開発を支援。

(補助上限:3,000万円、補助率:2/3)

●中小企業者等のうち経営力向上に資する革新的ものづくり・商業・サービス開発を支援。  
(補助上限:1,000万円、500万円、補助率:2/3)

説明会

日時：平成28年12月14日（水）  
13:30～15:00

詳しくはインターネットをご覧ください。

<http://www.okachu.or.jp/?p=4280>