

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 2011年11月1日

発行元 (有)沼津電話工事

スマイルワン

小野博文

〒410-0022 静岡県沼津市大岡3916-8

055-921-1551 tel

055-922-1144 fax

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

ono@net-ndk.co.jp

【CL手帳】

“人生は自分で作るもの”だとよく言いますよね！
誰しも、自分の人生を良いものにしたいと思っています。
私も同じです。

しかし、私の予定帳には、自分の都合ではない、
誰かとの約束ばかりが書かれていて、その約束の
間に、緊急の用事を片づけたり、ダラダラとイン
ターネットをやってしまったり・・・ 人生を良くす
る為の、自分との約束は、何も書かれていなかった
のです。これじゃあ、私の人生、良いものになる
訳がありませんよね。

くしくも4年前の11月1日発行の「馬の耳」に、
“時間の使い方”を書かせて頂きました。

そこには、

- ・誰にでも平等に与えられた1日24時間をどう上手に使うかが、豊かな人生を作るポイント
- ・小さな時間を大切に、大きな時間のゆとりを作るのがポイント

そして、最後にベンジャミン・フランクリンの言っ
た、「人生を愛する者よ！ 時間を大切にしろなさい。
何故なら人生は時間で出来ているのだから」を書か
せて頂きました。

さすが、いいこと書くなあ～！（自画自賛）

さて、それで私の人生、どれだけ変わったので
しょう？（汗） 杉井先生のおっしゃった、「みん
な、小さな時間を無駄にして、その潰した時間に潰
されるんだ！」という言葉が、心に響きます。

そこで、今回の題にある、杉井先生が開発した
「CL手帳」が登場する訳です！

三日坊主の私が、約2週間続いています（汗）
この手帳には、今日を良くするための目標を書いたり、
今日の重要課題を書きます。そして、実際の結
果との付け合わせをします。そうすることで、自
分の行動の癖がわかったり、やり易くするための工
夫にも気付くのです。そしてそれが自分の人生を良
いものにするためのツールとなるのです。

まだ使い始めて2週間ですし、上手く表現が出来ま
せんが、普段だったら「忙しい」と言って1枚も書
けなかった葉書が、同じ忙しさなのに12枚も書け
た日がありました。

詳しく知りたい方は、是非、CL手帳の活用もそ
うですが、杉井先生の「時間とお金のDVD」（B
VDじゃないですよ！笑）をご覧になって下さい。
本当にお役に立つと思います！

【恋、していますか？】

秋が私を感傷的にしちゃったのでしょうか！？

こんな題になっちゃいました。（笑）

巷では、石川遼君の熱愛交際が話題になっています
ね。遼君は、人間的にも素晴らしいし、人格者でも
あるので、モデルとかキャンギャルではなく“幼な
じみ”っていうのがいいですね！

でも、「本当に“幼なじみ”と結婚しちゃっていい
のかなあ～」って思ってしまう私は変でしょうか？
まあ、大きなお世話ですね。幸せになっていただ
けたら、それでいいのです。

ところで、タイトルの「恋、していますか？」で
すが、結婚している人に、浮気を勧めたり、不倫を
認めるわけではありません。（笑）結婚していても、
いなくても、人を愛するって事はとても大切な
ことだと「笑い療法士」の先生に教わりました。愛
は非常に優れた“ストレス・バッファ”であるそう
なんです。

簡単に言うと、ストレスを和らげてくれるクッショ
ンになるということです。（遼君もすごいストレスで
しょうから、この恋愛はとても大切なものかもしれ
ません！）

それは年齢差も関係なく、芸能人や、一方通行の愛、
人間でなくワンちゃん、ネコちゃんでも何でも良い
そうなんです。心があたたかくなる愛があれば。

さらに、友人や愛する人への接触があると、ストレ
スによって発生するホルモンの分泌レベルが下がる
んですって！

私はケイタイの待受画面を、あるモデルの女性の
写真にしています。辛い電話を受けた時でも、電話
を切ると、その女性が笑顔で私を迎えてくれるので
す。“接触”は家族の頭を撫でたり、お尻を叩いたり
・・・ 私なりのストレス・バッファです。

あっ！先日、家族にやっているように、ある友人の
妹さん（独身）のお尻を、あいさつ代わりにポンポ
ンと叩いてしまいました！（汗） タッチするところ
には気を付けなくてははいけませんね。

最近、妻がニコニコしているのは、東方神起にハマ
り、彼らのセクシーなルックスに癒されているから
にほかなりません。息子と同じくらいの歳の若者に、
“お熱”を上げているなんて気持ち悪い～で
すよねえ。ストレスでもあるのかなあ～？

【iPhoneは、禅から出来た？】

スマホを産み育てたスティーブ・ジョブズ氏は、コンピュータ
技術の革新者であると同時に、若い頃から“禅”に
高い関心を持ち、スピーチなどにも、しばしば“禅の教え”を
引用していました。アップル製品のデザインには一貫して
「無駄を省くシンプルさ」がありますが、それは“禅”から
学んだ事なのかもしれませんね！



沼津経営塾開催日

11月1日(火)市民文化センター第五会議室PM7:00より

お馬様の
今月のお言葉

く
し
と
る
は

い
や
ー
と
ら