

### 現代を生き抜く知恵

## 「一点集中」力をつけていこう!

(ビジネス評論家)

西都原

なんでもそうであるが、あれもこれもと拡散していくとなれば、何かをしていっているようでも、いたずらに時間を浪費していることに気づくことになるだろう。「二兎を追うものは一兎をも得ず」というたとえもあるとおりである。

従って、「何かをするということ

は、何かをしないこと」といわれているように、「あれこれ症候群」に罹っているのは、何一つ成就することはないし、ストレスのみが残ってしまふことにもなるようだ。何かをやるときには、細かく、仕分けをしながらか、一つ一つクリアにしていき、一点に絞り込み深耕していくことだとはいえるだろう。

### ■「一点集中」力をつける

#### チェックリスト

- 今やっていることに熱意を持っているだろうか
- 「どうせなるようにしかならない」と思っていないだろうか
- 今日できることを先延ばしにしているだろうか
- 自分の世界だけに満足はしていないだろうか

- ハッパを掛けられないと、やる気が起こらないことはないだろうか
- いつもイメージを形にしていることができないだろうか
- こだわり、感を持っているだろうか
- 達成感を味わったことはあるだろうか

- すべて優先順位をつけて取り組んでいるだろうか
- テーマの目標は少し高めに設定して、大・中・短と段階的にやるようにしているだろうか
- いつも他人のせいにはしていないだろうか
- ここ一番に強い方だろうか
- 常に健康管理を考えているだろうか

- 緊張とリラクセスのバランスを考えているだろうか
- 並行してできることは、同時進行でやっているだろうか
- 十分な睡眠と規則正しい生活を習慣化しているだろうか
- 周囲の状況に流されることはないだろうか

人と社会が共生する暮らしづくり

## 株式会社 株式会社 ダイワ不動産

〒040-0064 函館市大手町1番3号  
 TEL.0138-22-8133  
 FAX.0138-22-6169  
 E-Mail:daiwa@gray.plala.or.jp  
 HomePage:http://daiwa.cbiz.co.jp/

1	2	3	4	5
6		7	8	モ
9	イ	10	11	
		12	タ	
13		14	15	
16		17		ナ
18				
19	ウ		20	

### 漢字クロスワードパズル

このクロスワード・パズルは、この三カ所だけ漢字が入ります。その場所は文字数やタテ・ヨコの関係から推理してください。その他のマスはすべてカタカナです。最後にその漢字三文字を並べて、答えの言葉を作ってください。

●ヨコの言葉

- 1 ホーホケキョーと聞く春の言葉です。
- 4 モットーは「貫徹」。一度決めたことを最後までやりとげます。
- 6 1のようにつられて、もうダウン寸前です。
- 7 肉桂の樹皮を乾燥させた香料。
- 9 M.T.B. と略すマウンテン。
- 11 英語の「can」は、いできるというのの意味を表します。
- 12 漢字で「奮」と書く種さ物で、千利休の創意だそうです。
- 13 意外に不養生だったりすると言われる人の職業です。
- 14 オゾン層破壊の原因となるため、全廃が決まったフロン。
- 16 平和の象徴で、マジンシャーンがお似いのようなです。
- 17 引き算に欠かせない符号です。
- 19 子どもの方が旺盛で、新しいものに興味を持ちます。英語で言うと、スプリングですが、春ではありません。

●タテの言葉

- 1 大蛇のようですが、大酒飲みを意味することもあります。
- 2 抽象的ではなく、1例に例をあげてわかりやすく説明します。
- 3 握りと散らしに大別される日本食です。
- 4 野菜や魚などの、走りです。
- 5 容席で、最後に登場する人です。
- 8 兄弟や友だちなどけんかをしてしまうこと。
- 10 油断できないような、要注意人物。
- 13 初代内閣総理大臣の博文。
- 15 公園のーで、子どもがトンネルを作って遊んでいます。
- 16 開けるのが楽しみです。中にはビックリするものもあります。
- 17 ーをこめて作った手紙のセーター。
- 18 かじられてばかりの親もいるようです。