ほたる

◆建設的な生き方へのお手伝い　(*Just do it !*)◆
～あなたの悩み事は当社までご相談下さい～
【今月の一冊】　日本人は論理的でなくていい
山本 尚 著　産経新聞出版
ホームページ　URL http://primecorporation.jp/

発行日　2020年12月1日　Vol. 218

発行元　有限会社プライム・コーポレーション
代表取締役　渡 邉 敏 徳
〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲147番地
TEL 0554-22-2810 FAX 0554-22-2859

感謝の力

今年を振り返ってみると、やはり、“コロナ”一色に尽きてしまいます。精神的にもとても重苦しい時間を過ごす結果となってしまいました。

そんな中で『幸福』についてお話ししたいと思います。3月に国連が発表した「世界幸福度ランキング」2019年版によると、最も幸せな国はフィンランドで、北欧諸国が上位を占める中、日本は昨年から4つ順位を下げ58位に･･･。幸福度の指標は、「1人当たり GDP」「健康寿命」「人生の選択の自由度」などから調査されるそうで、「主観的にどう感じるか」ではありません。

アメリカ・イリノイ大学名誉教授のエド・ディーナー博士は、人間と動物を対象に160もの調査研究を行いました。特に、人間には「人生満足尺度」という5つのカテゴリーに7つの段階の評価をするということを行ったそうです。

そこでとても興味深い結果がわかりました。“感謝”を頻繁にしているポジティブな人は、そうでない人に比べて9.4年長生きするということでした。また、25%幸福度が高いという事も判明しました。感謝する人や物事を肯定的なものに目を向ける人は、そうでない人と比べて創造性が3倍高く、生産性は31%、売り上げは37%も高いといった研究結果も報告されています。そして企業においては、欠勤率や離職率が低いことも明らかとなりました。

ではどのように“感謝”すればいいのでしょうか。カリフォルニア大学のロバート・エモンズ教授は「感謝の気持ちを書き出す」と健康や幸福度が向上すると言っています。実験の中で今日起こったことを書くのですが、普通のことを書くグループと面倒だと思ったことを書くグループ、そして、ありがたいと思ったことを書くグループの3つに分けて実験しました。ありがたいと思ったことを書いたグループの人達は、体調が良くなり、運動量も増え、人生全体の満足度が上がり、ポジティブな気持ちが強くなったことが判明しました。また、目標に向かって行動した人も多かったことが分かりました。“大きな変化、偉大な変化は小さな簡単なことから始まる”と言われています。

小さなことでも少しずつ行動してみることが大切だと思います。昔なら日記ですが、最近ではブログなどを活用するのもいいかもしれませんね。本年もほたるをお読み頂きありがとうございました。素敵な年末年始をお迎え下さい。

交通トラブル回避

年末年始は、なんとなく気持ちが落ち着かず重大事故を起こすことが予想されます。自動車事故を未然に防ぐために安全確認を十分に行い、慎重な運転に注意が必要です。

◆高齢者ドライバーの重大事故は、認知症が関係している？

死亡事故件数を免許人口10万人当たりでみると、75歳以上が6件で、75歳未満の約2.2倍多く発生していました。高齢者ドライバーの重大事故は、認知症などが関係していると思われがちですが、「認知機能低下のおそれなし」が全体の約6割を占めています。

◆あおり運転は誰でも遭遇する？

2019年の高速道路での違反取締の状況で、あおり運転(車間距離不保持)と判明したのは13,787件で全体の約3%でした。「あおり運転や急な割込み等の危険な運転をされたことがありますか」の問いには、83,1%も「ある」と回答しています。また、速度違反は法令違反の約7割を占めています。

◆逆走車に遭遇することはない？

2018年の高速道路での逆走による通報件数は802件あり、確保されたのは200件で、そのうち32件が事故を起こしていました。車間距離を十分にとり、前方をよく見て安全運転を心がけましょう！

【座右の銘にしたい名言】

耐える心に、新たな力が湧くものだ。全てそれからである。心機一転、やり直せばよいのである。長い人生の中で、そのための一年や二年の遅れは、モノの数ではない。　(本田宗一郎/ホンダ創業者)

◇ 年末年始の営業　令和2年12月30日～令和3年1月4日までお休みとなります。