



ほむる

◆建設的な生き方へのお手伝い (Just do it!) ◆
 【今月の一冊】 「自分だけの答え」が見つかる
 13歳からのアート思考
 末永 幸歩 著 ダイヤモンド社
 ホームページ URL <http://primecorporation.jp/>

発行日 2023年12月1日 Vol. 254
 発行元 有限会社プライム・コーポレーション
 代表取締役 渡邊 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

夢☆実現

令和5年の今年も12月を迎えました。みなさんにとってどんな1年でしたか。コロナ禍も終息を迎え、コロナ前のようにそれぞれの夢や目標に向かって前進していると思いますが、3年の月日はあまりにも長く世界環境も大きく変化しました。

なかなか前のように上手くいかないと感じている人も多いのではないかと思います。やりたい夢を叶える人と叶えられない人の行動や習慣にはどんな違いがあるのでしょうか。大きく3つあるようです。

1つ目は、すぐに成功することができる秘訣やコツをいつも求めている。できるだけ手取り早く短期間で簡単にできる方法を知りたいがります。

2つ目は、アドバイスを素直に聞かない。アドバイスを聞かない人は「もっといい近道があるんじゃないか」と探し続けています。

3つ目は、行動せずに自分を変えない。アドバイスを聞いた後に自分が行動できない理由を理路整然と話します。お釈迦様の言葉に、次のような言葉があります。

- すべてがあなたにちょうどいい。 今のあなたに今の夫がちょうどいい。
- 今のあなたに今の妻がちょうどいい。 今のあなたに今の子どもがちょうどいい。
- 今のあなたに今の親がちょうどいい。 今のあなたに今の兄弟がちょうどいい。
- 今のあなたに今の友人がちょうどいい。 今のあなたに今の仕事がちょうどいい。
- 死ぬ日もあなたにちょうどいい。 すべてがあなたにちょうどいい。

今、自分の目の前で起こっている出来事は、すべて今の自分に「ちょうどいい」のです。夢を叶えるということは、未来を今と違う状態にすることです。今の自分と違う未来に変わる勇気が持てるのか。そして、思い描く理想の未来と理想の自分に成長して変わる勇気があるのか。たぶん、その準備が整った時にやりたい夢が叶うのだと思います。よく過去と他人は変えられないと言いますが、変えられるのは未来と自分だけです。

夢を叶えた人たちには、日々の努力や考え方の行動習慣に大切な秘訣が隠れているのだと思います。頭で理解するから身体で理解する。そんなシンプルに行動している人の真似をすることが成功への一番の近道だと感じます。古い自分から新しい自分にバージョンアップしていきましょう。



お酒と健康

年末年始は忘年会や新年会などお酒を飲む機会が多い季節です。厚生労働省が初めてとりまとめた「飲酒に関するガイドライン」によると毎日ビール1杯以上飲み続けると、がんの発症リスクが高まるという発表をしました。

これまでどちらかというと「適量であればむしろ身体にいい」とか、「酒は百薬の長」などと言われてきましたが、飲酒に関して少量でもリスクがあるという考え方に変えて欲しいと今回初めて厚生労働省が国としてガイドラインを設けました。

「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」=1日あたりの純アルコール摂取量は、男性は40g以上、女性は20g以上、ここを目安にして欲しいということです。実際に20gがどのくらいかをビールで考えると、500mlのロング缶、または中瓶1本。男性だとロング缶2本になります。また、ウイスキー(43%)で考えると、60ml(ダブル)。男性は倍にして120ml。1週間あたりの飲酒量を缶ビール(ml)で換算すると、男性は15本以上、女性は約4本以上で脳卒中のリスク。男性は少しでも、女性は約8本で胃がんのリスク。男性は約23本以上、女性は約8本以上で肝がんのリスクが上がるということです。“休肝日”を心掛けながら年末年始を楽しみましょう。本年度もほたるをお読み頂きありがとうございました。



【座右の銘にしたい名言】



成功とは、失敗を重ねても、やる気を失わないでいられる才能である。

ウィンストン・チャーチル(英国の政治家、ノーベル文学賞受賞)

◇ 年末年始の営業 令和5年12月30日～令和6年1月5日までお休みとなります。