



広告ブロッカーに感動しています。

最近になってアドブロッカー（広告ブロッカー）なるものを知りました。ネット閲覧時において表示される広告をブロックするソフトウェアです。

早速、Chromeの拡張機能に「uBlock Origin」を入れてみました。閲覧した感想は「最高!」。

YoutubeやTverを観るときにCMが挿入されないことが、こんなにストレスフリーになるとは驚きです。

以前であれば観たかったシーンをもう一度観たいときに、クリックして戻ると同じCMが延々と繰り返されることがあったかと思いますが、そういったストレスはもうありません。安心してあっちこっちと再生できます。

スマホ版もありますので、興味をもった方はぜひ利用してみてください。

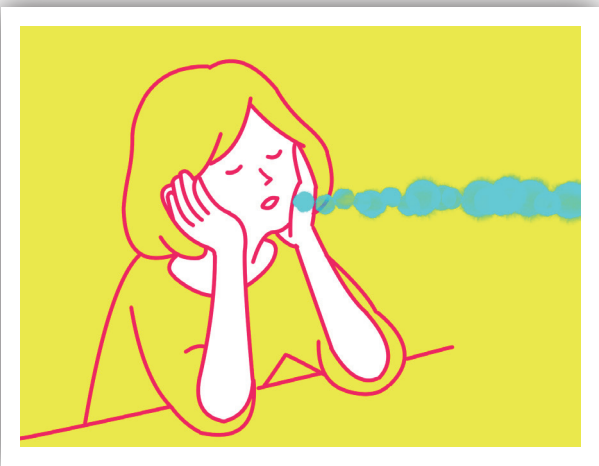


ため息もいれですが、吐息もいれです。

「ため息をつくと幸せが逃げる」と話を聞いたことがあると思います。

ため息という行為に辛気臭さがあるからなのでしょう。しかし、深く吐くことは自律神経的にはリラックス効果がとても高いのです。自律神経は自分の意志ではどうにもできませんが、呼吸でコントロールできることがわかっています。素早く呼吸すれば交感神経が優位になり活動モードになりますし、ゆっくりと深呼吸すれば副交感神経が優位になって休息モードになります。

そうはいつても、職場で朝から晩まで溜息をしていたら、周囲の人がウンザリしてしまうことでしょう。なんとなく職場のムードが淀みそうです。もしかしたら、溜息は不快な感情を成分としているのかもしれませんが、あながち、幸せが逃げるという説も正しいのか？



ということで、オススメするのが「吐息」です。「長い吐息」。細く長く「ほーー」という感じで吐きましょう。「ほ息」と言ってもいいかも。これなら、周囲に人がいても気にされることもありません。カフェでも、電車の中だって平気。もしかしたら、「あの人、なんか色っぽいな」なんて思われるかもしれませんが、同じ吐く息なのに不思議です。成分の違い？

慕われるリーダーとは？

私は、読んだ本の内容をすぐ忘れてしまうので、読み終わると気になった文章を抜き出してまとめる作業をしています。しばらく経ってからそれを読み返すと「あのときはこのフレーズに感じ入っていたな」と思い出すのが楽しかったりします。今回、読み返したのが、以前のニュースレターに載せたこともある『驚異の時間活用術』糸川英夫（著）。

タイトルがライフハック的ですが、内容はあらゆる分野にとんでいて、かつ独自の視点だらけでとても刺激的です。天才！

この本でリーダー論を語っている章があり、日本のリーダー像で傑出しているのが『西郷隆盛』と述べていました。ポイントは、どれだけ配下の者に慕われていたか。

西郷さんが西南戦争に敗れ、最後に城山で自決したとき、300人の隊士が西郷さんのあとを追って腹を切りました。

これって、いくら時代が違ってもいえ凄くないですか。「西郷さん一人を死なすわけにはいかない！」と自らの意志で死ぬことを選ぶ人間が300人いたわけですから。

とはいえ、自決しなかった隊士もいました。「西郷さんのあとを追って腹を切ろう」かどうか迷っていた隊士が、西郷さんのあとを追おうと決意している隊士に聞いたそうです。

Q. 「おぬしは西郷隆盛のどこにほれていっしょに腹を切るのだ？」

A. 西郷さんという人はいつも仕事に追われ、めったに家に帰らない。家についたとたん奥さんが怒鳴った。

「あんた、今までどこで何してたの！あんたが何ヶ月も帰ってこないものだから、うちの垣根が壊れっぽなしじゃないの。早く直してちょうだい！」

すると、あの凶体の大きい西郷さんが、子供のように小さくなって、一生懸命垣根を直した。

「それを見たとき、ああ西郷さんも俺と同じだ、そう思うと、急に親しみを感じて、この人のためならなんでもしよう、と思ったのだ」

リーダーとして自分の欠点を人前でさらけ出すというのは、日本独特らしいです。ひとことでいえば「愛されキャラ」なのでしょうね。そして、奥さんの怖さといったら...大河ドラマ『西郷どん』でこのシーンを見たいと思ってましたが、当然ありませんでした。

編集後記 裏のページの女性のイラストは私が描きました。なぞっただけとも言えますが、お気に入りではあります。そういえば、小学校の卒業時に埋めたタイムカプセルに入っていた作文には、「将来は売れない画家になる」と書いてありました（32歳のときにもらった）。書いた記憶まるでなし。なぜ『売れない』縛りなのか。謎です。 【大泉】

