

ASADA 通信

2017年2月

今月のテーマ

- 1 「人生を幸せにするのは何？」
ハーバード大学の長期に渡る研究から
- 2 箱根駅伝優勝！青山学院大学・
原監督の名言

ASADAセミナー
のご報告

1月29日に第24回ASADA
セミナーを開催いたしました。

第一部は、「人の幸せとは何か？ハーバード大学75年間の研究結果から私たちにできること」。会場の人に、あなたの幸せとは何？と聞いてみました。「命あること」「自分の足で歩けること」「自分で食べられること」「生活できること」「何でも相談できる友人がいること」などでした。幸せ感はいずれもそれぞれありますが、さあいかがでしょう！ハーバード大学の研究結果からどんなことが分かったのか内側の頁でお伝えします。

第二部は日本易学連合会の荻原加夏美先生の風水セミナーでした。今年は世界中が荒れる年、特に乗り物、エンジンのある物は特に大変な年。まずは「部屋の掃除をすること」とアドバイス！をいただきました。

想いをのせて **感謝** ありがとう

早春に白やピンクの花を咲かせ、春の訪れを告げてくれる梅の花。春風に吹かれながら咲いている姿は美しいですね。

年賀のご挨拶で公約した2つの資格のうちの1つ「公的保険アドバイザー」の資格試験に合格しました。

2017年度MDRT成績資格終身会員 獲得

2016年度メットライフ生命プライドキャンペーン入賞

2016年度メットライフ生命MVP入賞

2016年度メットライフ生命APC大会入賞

(アジア・プレジデント・カウンシル)大会入賞

ひとえに皆様のお陰と心より感謝申し上げます。

年の開けに第93回箱根駅伝が行われ、予想通り青山学院大学が三大駅伝三冠、箱根駅伝三連覇を手にした。圧倒的な強さで箱根駅伝を三連覇した強さの秘密は「寮生活」にあったのです。

監督の原晋さんと妻で寮母の美穂さんの二人が寮に住み、学生と寝食を共にしている。青学の強さは「規則正しい寮生活」と原監督は言う。朝食と夕食は寮全員でとる決まりだ。全員が顔を合わせる事により、チームの一体感が生まれる。練習は原監督の役割、妻の美穂さんは「チームの母」として一人一人の体調や性格を見て、温かく接している。夫婦の連携プレーで生徒一人一人に向き合っている。「子どもの力を引き出している」。かつて弱小チームだった青学が今や最強チームと呼ばれている。感動をありがとう！

2017年2月

魔法の粒！高級自然塩「ゲランドの塩」2箱セットを1名様にプレゼント！

ホームページ

プレゼント

情報！

オフィスASADAのホームページでは、毎月プレゼントが変わる抽選プレゼント企画を実施中です。当選された方も何度でも応募できます。皆様へ感謝の気持ちを含めてプレゼントさせていただきます。是非ご応募ください。お待ちしております！！

オフィスASADA

検索

魔法の粒！高級自然塩「ゲランドの塩」



お客様サポートNo.1！信頼と実績で皆様に愛されて30年！
相続診断士・公的保険アドバイザーの生命保険代理店

Qualifying &
Life Member

MDRT®

オフィス ASADA 代表 麻田 春江

住所 〒302-0015 茨城県取手市井野台1-7-28 E-Mail officeasada_h@ybb.ne.jp
TEL 0297-72-2401 FAX 0297-72-6217 URL http://officeasada.com



URL

「人生を幸せにするのは何？」ハーバード大学の長期に渡る研究から

一生を通して私たちが健康で幸福にしてくれるのは何でしょう？



ハーバード大学のロバートウォールディング教授のスピーチの第一声です。75年間に渡り研究してきた結果が2016年2月11日に発表されました。75年間という長期に渡る研究は世界で初めての事です。大変興味深い内容なのでどうしてもこの研究内容を調べ皆様にお伝えしたかった。

ハーバード大学ってどんな大学？

1636年9月8日設立。アメリカ合衆国マサチューセッツ州ケンブリッジにある。ハーバード大学はアメリカ合衆国の研究型私立大学であり、アイビーリーグの一枚である。

イギリス植民地時代の1636年に設立されたアメリカ最古の高等教育機関であり、世界最高峰としてしられる大学である。偏差値80以上必要！更に人物面が重視される。大学が求める「多様性」「リーダーシップ」「社会への貢献度」において基準を満たした者だけが入れる狭き門の大学。皇太子妃 雅子さま、サントリーHD社長の新浪剛史氏、楽天会長の三木谷浩司氏も卒業している。



最高の未来の自分に投資するなら自分の時間とエネルギーを何に使いますか？

新世紀世代(現在13歳～16歳の若者)に尋ねました。80%以上の答えは、主な人生の目的は「富を蓄える事」で、その同じ若者の50%のもう1つの目的は「有名になること」でした。

働き、更なる努力をし、もっと成果を出すようにと常に求められている世の中です。良い人生を送る為には、そうする必要があると誰もが思われています。未来の自分の人生を予測することは不可能です。では、ある人の全人生が展開されるのを観察しながら記録できないものでしょうか。人々を10代の頃から老年まで追い「幸福と健康の持続」に本当に何が必要なのか探索しようと始めたのが、ハーバード大学の研究でした。

ハーバード大学が75年かけて行った研究とは？

1938年から724人の一生を追いかけて様々な研究をしています。724人は二つのグループに分かれており、一つはハーバード大学2年生の268名の男子生徒。もう一つはボストンの最も貧しい地域で暮らす12～16歳の男子456名です。1938年から参加者は生活アンケート(結婚、仕事や社会活動など)をインタビュー。2年ごとの健康調査や5年ごとの身体検査(胸部X線、血液検査、尿検査、心電図)などを受けてきた。

彼らのご両親もインタビューしました。その少年達がいま大人になり様々な人生を歩んでいます。工場労働者や弁護士、レンガ職人や医師になったり、1人はアメリカ合衆国大統領になりました。中にはアルコール中毒になった人や統合失調症になった人もいます。社会の底辺から這い上がり、ずっと上まで登りつめた人もいる一方、それとは反対の方向に人生を辿っていった人もいます。

彼らの人生から得た何万ページにもなる情報から分かったことは何でしょう？

それは富でも名声でも、無我夢中で働くことでもなく、75年に渡る研究からハッキリと分かった事は、私たちが健康に幸福にするのは、良い人間関係に尽きることでした。



人間関係に関して大きな教訓があった

周りの人との繋がりが良い人ほど、幸せで健康で長生きするという事が分かった。孤独は命取りで害になるという研究結果が出たのです。孤立して生活している人は幸せを感じていないだけではなく健康の衰えは早く脳機能の減退も早期に始まり、寿命も短くなっていました。悲しい現実です。

結婚生活の中でも孤独を感じる事はあります。つまり、重大なことは、友人の数だけがものを言うのではなく、生涯を共にする相手の有無でもない。重要なのは身近な人たちとの関係の質なのです。

更に分かった事は、良い人間関係は脳をも守ってくれるという事でした。何かあった時、本当に頼れる人がいると感じている人の記憶ははっきりしています。一方、頼れる人がいないと感じている人には記憶障害が早期に現れ始めます。いつも言い争いをしているカップルでも苦難にあった時、お互いに頼り合えると感じている限り、口論しても後々まで残るという事はなかったのです。

75年間に渡る研究で定年退職後に一番幸福な人は？

仕事仲間にかわる新しい仲間を自ら進んで作った人たちです。最近の調査での新世紀世代(現在13歳~16歳の若者)のように、彼らが青年期に入った時、名声や富や業績が良い生活をする為には必要なものと本当に信じていましたが75年もの間、繰り返し繰り返し示されたのは、最も幸せに過ごしてきた人は人間関係に頼った人々だという事でした。それは家族や友達、コミュニティだったり様々です。

あなたにできること

スマホやテレビやパソコンの前の時間を人と過ごす時間に充てる。何か新しい事を、パートナーや友人とする。何年も話をしていない家族に連絡を取るのも一つの方法です。良い人生は良い人間関係で築かれます。良い人間関係とはその人に頼れること。ではその人間関係を築くにはどうする？何が必要でしょうか？そのコツはズバリ柔軟性を持つことです。相手は変えられない！変えようとしなさい！柔軟に対応していくことです。

セトモ/と セトモ/と ぶつかりっこすると すぐこわれちゃう どっちか やわらかければ だいじょうぶ やわらかいところを もちましょう そういわたしは いつもセトモ/ みつを

相田みつを著「しあわせはいつも」(文化出版局刊)より ©相田みつを美術館

箱根駅伝優勝！青山学院大学・原監督の名言

<チームで成果を出し続ける>

- 土壌が腐っていたら、いくらいい種でも芽がでない
- 「いちばんつらいときに明るくなれる人」がリーダーである
- 迷ったら「基本」に立ち返れ
- 管理職の仕事は「管理をすることじゃない、感じることだ」
- 答えを出すな、出るまで待て

<伸びる人材を見極める>

- 能力開花させる人材は「オーラ」を放っている

<潜在能力を引き出す>

- できない理由を並べるな、できる理由を考えろ

<人間力を育む>

- 陸上だけじゃない、「人として成長できるか」が大切なんだ

- 「コミュニケーション力」を武器にせよ
- 成長させたいなら見守りなさい

<周囲を巻き込んで力に変える>

- いいと思うならやってみればいい。ダメと思ったら、やめればいいだけだ

- そもそも人間は明るいほうがいい



著書:原 晋「フツターの会社員だった僕が、青山学院大学を箱根駅伝優勝に導いた47の言葉」発行:株式会社アスコム より

サラリーマン
川柳

ラインより 心に響く 置き手紙



ASADAセミナー4周年記念感謝祭！

相手の心理や人間の本質を見抜きたいあなたへ

参加費
無料



第一部

もうだまされない！元刑事が教える！
ビジネスや日常生活で役立つ
ウソ(人間心理)の見抜き方

今メディアでも話題の元警部、森透匡氏が知能・経済犯担当
20年の実績を元にウソ(人間心理)の見抜き方を伝授します！
講師：株式会社クリアウッド 代表取締役 森 透匡(ゆきまさ)
究極のコミュニケーションコンサルタント

2017年3月18日(土)

13:30~16:40 全席自由席(先着100名様)

第二部

ミュージシャンバンド
So-Tomoコンサート

クラシック、シャンソン、唱歌、童謡など・・・
バリトンの声楽家のSoこと、土橋創さんと
絶対音感を持つピアノのTomoこと、小林智春さんの
二人の本能的即興は必見です！



PROGRAM

開場・受付13時～ 開演13:30

第一部 13:40~15:00 わくわくセミナー

もうだまされない！元刑事が教える！ビジネスや日常生活で役立つウソ(人間心理)の見抜き方！
講師：株式会社クリアウッド 代表取締役 森 透匡氏

～ 休憩 ～

第二部 15:15~16:40 ミュージシャンバンド So-Tomoコンサート

～ 大抽選会あり(空くじなし) ～

会場

取手福祉会館 2階 小ホール

取手市東1-1-5 ☎ 0297-73-3251

主催・お問い合わせ

オフィス ASADA



住所 URL

0297-72-2401

茨城県取手市井野台1-7-28

http://officeasada.com

