



あなたのワン・プロジェクトを、明るく楽しくサポートします！

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター

Ver.4 第49号

ダブル受験しました！



3月17日（日）にメンタルヘルス・マネジメント検定試験を受験しました。試験会場は大阪経済大学。検定は、Ⅰ種（マスターコース）、Ⅱ種（ラインコース）、Ⅲ種（セルフケアコース）という3つのカテゴリーがあり、僕はⅡ種とⅢ種をダブル受験。試験は、4つの選択肢から1つの答を選んでマークシートを塗りつぶす形式です。試験時間はⅡ種もⅢ種も2時間でした。

メンタルヘルス・マネジメント検定試験 <https://www.mental-health.ne.jp/>

簡単にご紹介しますと、Ⅰ種は経営者や人事・労務管理スタッフのための内容で、主に会社全体のメンタルヘルス対策に関する知識やルールをカバーしています。Ⅱ種は職場の管理監督者が、部門や課でメンタルヘルスを推進するために必要な内容です。そして、Ⅲ種は一般社員がセルフケアするための知識や方法になります。

まずはⅡ種の試験。10時に監督者からの説明と注意があり、10時20分から試験開始。正解と思った番号に印を付け、マークシートを塗りつぶしていきました。マークシートを塗りつぶすのは何年振りでしょうね～。実は試験会場が大教室だったので、暖房は効いているのに足元が寒い。試験前ちゃんとトイレに行きましたが、11時過ぎからトイレに行きたくなってきたのです(苦笑)。ともかく、全問解答してから退室しようと思って、スピードアップで問題を解いていきました。なんとか我慢して12時に退室。トイレに駆け込みました(苦笑)。

13時30分からはⅢ種の試験でした。場所が変わり、今度は小教室です。暖房も効いていますし、足元の寒さも問題ありません。午前中で慣れたせいか、落ち着いています。監督者からの説明と注意の後、13時45分からスタート。集中して解答作業を行い、選択した内容を確認して15時15分に退室。**久々の試験で、午前中は焦りましたが、午後からはそれなりに楽しむことができました！**

Amazonから受験参考書（公式テキストは高いので買っていません）が届いた1月11日から勉強をスタートしましたので、2か月の学習でしたが、勉強する習慣が身についた良かったです。さて、4月26日に試験結果を送るらしいので、**次号で合否を発表できると思います。**なんかドキドキしますわ～。

「天満橋クリエイティブ部」を立ち上げます！

以前に「土佐堀異業種交流会」というコミュニティを主宰していました。ゲスト講師に来ていただき、講演してから飲み会というスタイルで運営。それなりに回数を重ねていましたが、十数年前から休業状態でした。今回、新しい時代に合わせて再開しようと考えました。以前は「土佐堀」でしたので、今回は「天満橋」にしようと思っています。

さらに、クリエイティブというキーワードを入れましたが、その後が続きません。交流会、会議、会、集会、会合といったキーワードを当てはめてもイマイチ「ピン！」とこない。たまたま、「部」というキーワードが

ひらめき、「クリエイティブ」を「クリエイティ部」にすると、良い感じ。なので「天満橋クリエイティ部」と命名しました。多分、略称は「天クリ」になるでしょう～(笑)。

天満橋クリエイティ部では、名前のお通り、創造的なことや面白いことをやっていきます。やってみたくアイデアもノートにたくさん書きました。最初の「部活動」として、6月8日(土)に自主開催セミナーをやりまします。詳細は4月中旬に発行するニュースレター臨時増刊号にてお知らせしますので、暫しお待ちを！

「エッセンシャル思考」を読みました！



今回、ご紹介するのは「エッセンシャル思考 ～最小の時間で成果を最大にする～(かんき出版、¥1,728、グレッグ・マキューン著、高橋璃子訳)」です。4～5年くらい前に話題になった本みたいですが、その頃の僕はノーチェックでした(笑)。

人は、3つの思い込みが持っています。「やらなくては」「どれも大事」「全部できる」です。これらの思い込み(非エッセンシャル思考)をエッセンシャル思考に置き換えるには、まず「やらなくては」ではなく「やると決める」。次に「どれも大事」ではなく「大事なものはめったにない」。最後に「全部できる」ではなく、「何でもできるが、全部やらない」。対比すると、以下ようになります。

	非エッセンシャル思考	エッセンシャル思考
考え方	みんな・すべて <ul style="list-style-type: none"> ・やらなくては ・どれも大事だ ・全部こなす方法は？ 	より少なく、しかしより良く <ul style="list-style-type: none"> ・これをやろう ・大事なことは少ない ・何を捨てるべきか
行動	やることをでたらめに増やす <ul style="list-style-type: none"> ・差し迫ったものからやる ・反射的に「やります」と言う ・期限が迫ると根性でがんばる 	やることを計画的に減らす <ul style="list-style-type: none"> ・本当に重要なことを見定める ・大事なこと以外は断る ・あらかじめ障害を取り除いておく
結果	無力感 <ul style="list-style-type: none"> ・何もかも中途半端 ・振りまわされている ・何かがおかしい ・疲れきっている 	充実感 <ul style="list-style-type: none"> ・質の高い仕事ができる ・コントロールしている ・正しいことをやっている ・毎日を楽しんでいる

読みながら、むかし読んだ「七つの習慣」を思い出していましたが、本書の事例として「七つの習慣」の著者であるスティーブン・コヴィーのエピソードが登場したので、脳内イメージとシンクロして驚きました。本書から知識を吸収して終わりだけでは勿体ないので、日常生活や仕事に「エッセンシャル思考」を取り入れていきます。これからの人生航海に役立つと思います！

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター編集部 発行人 奥村政治
 〒540-0034 大阪府中央区島町2丁目2番3号 サハム天満橋 402 発行日 2019年4月1日
 TEL06-6920-3191 Email: m-okumura@1project-support.com http://www.1project-support.com
 FAX06-6920-3192 Copyright 2019 オクムラ経営コンサルティングオフィス all rights reserved