

随 想

昨年3月まで勤務した岐阜県農業会議での経験や考え方は、自己形成の柱であり、人脈は宝物だ。

『脳はコントロールできる。しかも自分の発する言葉で』この気づきは

昔、NHKの番組で『はっ』とした脳科学者の解説がある。「脳は老化しない」「脳は自分の発する言葉を聞いている」ということ。人や店の名前を忘れた時に「あれ、何だっけ？年取ってきたから物忘れするようになったなあ」なんて言葉が発しようものなら『そっか。物忘れしてもいいんだ』と脳は思っらしい。

発想や否定的な感情になることはたくさんあったが、「脳が聞いているんだから」と、そんな言葉は声に出さないように心掛けた。

仕事の発言で意識していたの



株式会社

自己マネジメントは「脳のコントロール」から

ジーステラ エンタープライズ
代表取締役 堀口 浩

だろう」「このアプローチに変えて皆もやってみないか」などと提案で終わるようにすると、「あれはいいね。うちでもやってみようかなあ」「さっきの提案について考えてみたんだけど、

こんなはどうだろう」のように、プラス発言の輪ができ、そして広がるのだ。

発言することで脳に聞かせるプラス言葉、肯定的な意見は周りも巻き込み、自分自身も発想や考え方が明るくなる。討論や意見交換が生まれ、仕事に意欲が沸き、洗練された効率的な手法の実践につながる。感情や環境を変える自己マネジメントは、そんなに難しいことではない。

もう一つ実践したのは、どんな些細なことでもいい『一日一つの自分褒め』。仕事帰りの車の中で「今日はこれができた。やったね」とか「あの説明はうまくできたなあ」でもいいし、何も無い時は「信号3つ連続クリア。よしよし」と声に出し上向きリセットする。

◆筆者の紹介(ほりぐち ひろし)

32年間在籍した(一社)岐阜県農業会議で、農地制度、経営対策、農業者年金などの事業、農業法人協会等農業経営者組織の運営を担当。現在は、農業経営に関するコンサルや補助事業の審査、各種講演等を行っている。



「き」つと「く」せに「な」る

泉州きくなフェア2025

大阪府と泉州管内の3JA（JA大阪泉州、JAいずみの、JA堺市）では、泉州きくなプロジェクトとして泉州きくなの認知度向上等に取り組んでいる。今年5月に泉州きくなプロジェクトのPRキャラクターの名称が公募により「きくなーれ」に決定したことや、大阪・

関西万博により大阪への注目が集まっている状況を踏まえ、6・7月に泉州きくなフェアを実施した。

6月には、「スーパーマーケットサンプラザ」「食品館アプロ」で特別販売コーナーを設置したほか、7月には期間限定で新梅田食道街の8店舗で泉州

きくなを使用した特別メニューを提供。併せて7月4～5日には麒麟ビール株式会社と連携してビールの試飲ときくな料理の試食提供も行い、多くの方に泉州きくなの魅力を感じてもらった。

試食した来場者からは「とても美味しかった、スーパーでも買いたい」といった感想が寄せられ、大好評であった。

(大阪府泉州農と緑の総合事務所提供)



誰でも落ち込む事や身が入らない気分の時がある。そんな時こそ自身に聞かせる言葉を選んでほしい。「疲れた」でも、「〇〇さんに喜んでもらえた」「忙しい」でも、あの仕事を終わらせたぞ」「これがあるからムリだ」でも、あんな方法でもう一度やってみよう」と、とにかく声に出す。仕事だけではなく日常から、こんな簡単自己マネジメントを、ぜひおススメしたい。