

2

FEB. 2020
VOL.124

心と心をビビビと結ぶコミュニケーションのお手伝いペーパー

ishin-déns hin

Let's コミュニケート！
ぐっと地味なイベントに…
きおく画伯
Ⓐ先生一番のお気に入りらしい
社長と行こう！こっそり食堂
初の試みです

水野印刷工芸
社内報

ミデコの日々の取り組みを
知っていただくため、
社外にもお配りして
います。

みかわんこ▶



特集

マンダラートを勉強してみる



特集

実りある 2020 年を過ごすために一

マンダラートを勉強してみる

新たな年、2020 年がスタートしてはや 1 ヶ月がすぎようとしていますが、いかがおすごしでしょうか。昨年 12 月に「THE W」で優勝した 3 時のヒロイン・福田麻貴さんがネタ作りに使用しているとして再び注目されている「マンダラート」。ご存知の方には「今さら…」と失笑されること必至なこの発想法。

仕事の目標にもプライベートの目標にも使えるこの手法を上手に活用し、2020 年をより充実させてみませんか？

マンダラートとは？

目標達成のための「マンダラート」とは、**3×3 の 9 つの小さなマスを持つ大きなマスが、3×3 の正方形型に 9 つ並んだもの**。それぞれの大きなマスの中央に書かれた要素を細分化していくという作業ルールにしたがって、思考を広く深く進めます。

右は大谷翔平選手が花巻東高校 1 年生だったときに作ったというマンダラート（画像引用元：News Picks 大谷を怪物にした花巻東高校の「目標達成用紙」）。

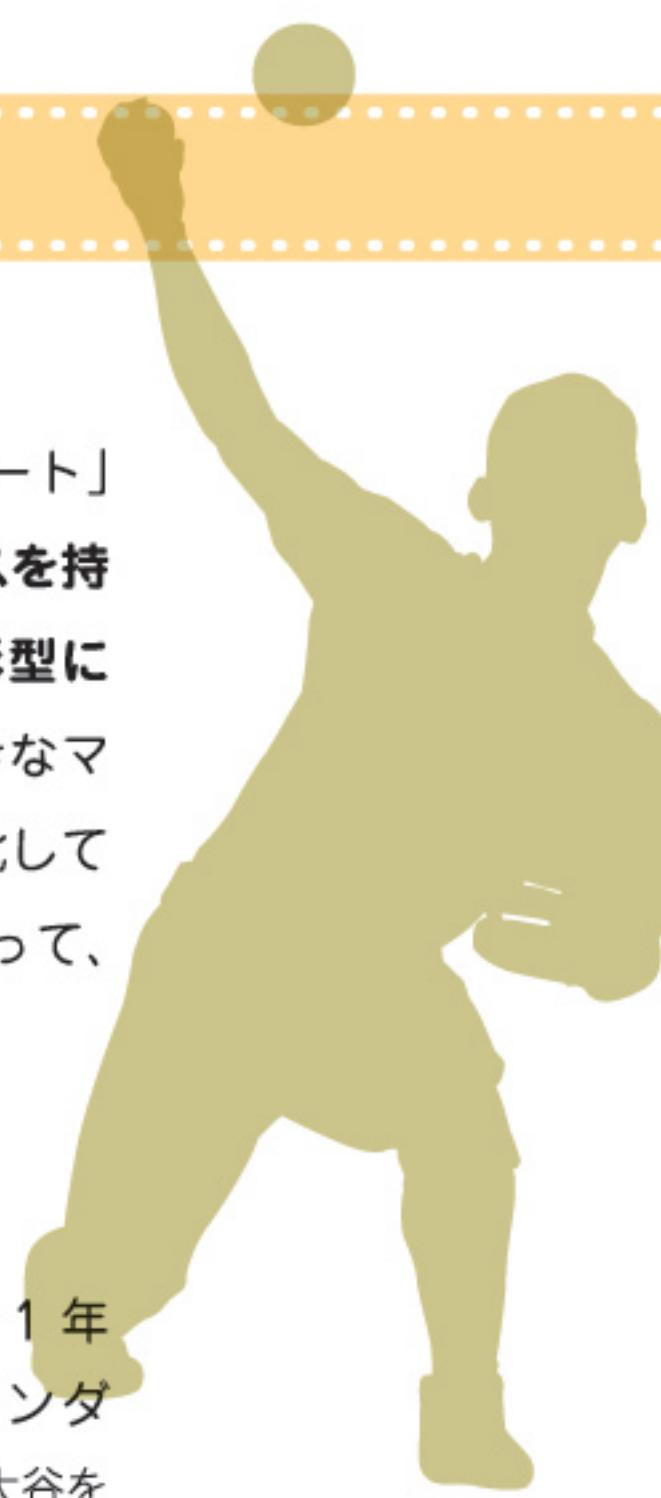
これを見本に進めていきます。

まずはメインとなる大目標「ドラフト 1 位で 8 球団から指名される」ことをマンダラートの中央のマスに記入。

それを達成するために必要な要素を 8 つ考え、周りのマスに記入していきます。これが大目標の下の中目標です。

次に、8 個の中目標を、残りの大きな正方形の中央に書き写します。

その後、先ほどと同様に、その中目標を実現するために必要な要素をさらに 8 つ考え、それぞれの周りのマスに記入します。これが小目標となり、最終的に合計 72 個に分かれることになります。



体のケア	サノリメンバーむむ	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	脚をぶらさない	角度をつける	トカラーボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力はない	キレ	下半身三場
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を斜めにする	メンタルコントロールをする	ボールを前にリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	掛てしまわぬ	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	毒四気に洗されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への意気	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチャリングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	コミ合ひ	部屋そじ	カウンターボールを増やす	フォーカス完成	スライダーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	運く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	ノラス思考	危険避けられ人間になる	本を読む	ストレート同じフォームで投げる	スライドからボールに替げるコントロール	投げきるイメージ

(注)FSQ、RSQ は筋トレ用のマシン（出所）スポーツニッポン

下の階層の要素を考えていく際に重要なのが、「抽象的なテーマ」から「具体的な行動」に落とし込むこと。中目標が「体づくり」であれば、小目標は「食事 夜 7 杯・朝 3 杯」。中目標が「コントロール」であれば、小目標は「インステップ改善」などです。

また、実現するためには「運」も必要と考えていて、運を上げるために何をすべきかを考えていたという事は常人ではなかなか思いつかないものだと思います。

このマンダラートは、目標に向けたプロセスを明確にするという活用方法が主になりますが、途中経過時にも現在どの項目が順調に進み、どの項目が不足しているのかも一目瞭然になります。また、不足している項目・弱い項目をリカバリーするために何をすべきかという事もわかると思います。

な活躍につながっていったのではないでしょうか？

このマンダラートは、目標に向けたプロセスを明確にするという活用方法が主になりますが、途中経過時にも現在どの項目が順調に進み、どの項目が不足しているのかも一目瞭然になります。また、不足している項目・弱い項目をリカバリーするために何をすべきかという事もわかると思います。

マンダラートの効果

立命館大学建築系の大学生や大学院生の 100 名を対象とした特性要因図・ポジショニング法などを含む 19 の手法を比較した、マンダラートの効果に関する報告があります。それによると、

1. 手法自体が使いやすい
2. アイデアの量が増える
3. アイデアがブラッシュアップできる
4. 意見の共有、組み合わせが可能

といった 4 つの効果が確認されています。

なぜ目標達成できるのか？

マンダラートによって目標が達成できる最大の理由は、自分が問題意識を持っていることに関して、その実現のための具体的なアクションが分かること。私たちは、頭の中でさまざまなことを考えていますがマンダラートを活用すると、

- どんなことを考えているのか
- 思考漏れはないか
- 優先すべきものは何か

といったことを視覚的にチェックできます。マンダラートを用いれば、問題解決や夢の実現のためのアクションプランに、思考を整理しながらどんどん近づけるのです。それが、マンダラートで目標が達成できる理由といえます。

（参考引用 studyhacker.net）

まとめ

私個人のマンダラートとのファーストコンタクトは、もう少し前に社内で。当初は「目標を達成するために…ね。」と大雑把な把握で淡々と作業するだけだったのですが、今年に入ってなんとなく見ていたテレビ番組で「ネタを作る時に使っていて、すごく重宝している」といったフレーズに「あれ？これって前に見たことある…」と反応。「あ…目標なんて構えてたからアレだけど、思考の整理って思ったらすごい多様化できるんじゃない？」と『今かよ！？』と突っ込まれそうなくらい単純に

すとんと納得。まさに『腑に落ちる』です w

思考の整理という点で、もう一度大谷選手の図に着目すると「体幹強化」「思いやり」「下肢の強化」などいくつか重複する項目があります。思いつくまま書き出すことによって、潜在的に弱い部分や重要なことに気づくことができる。もしくはなんなくそうではないか…と思っていたことを改めて確信できるというのが最大の収穫なのかな…と思った次第。

さて「庚子（かのえ・ね）」にあた

る 2020 年は『新たな芽吹きと繁栄の始まり』だそうで、新しいことを始めると上手くいく、大吉であると指示している年なんだそうです。ぜひ『己と向き合う』アクションをおこして実りある 1 年にしていきましょう！



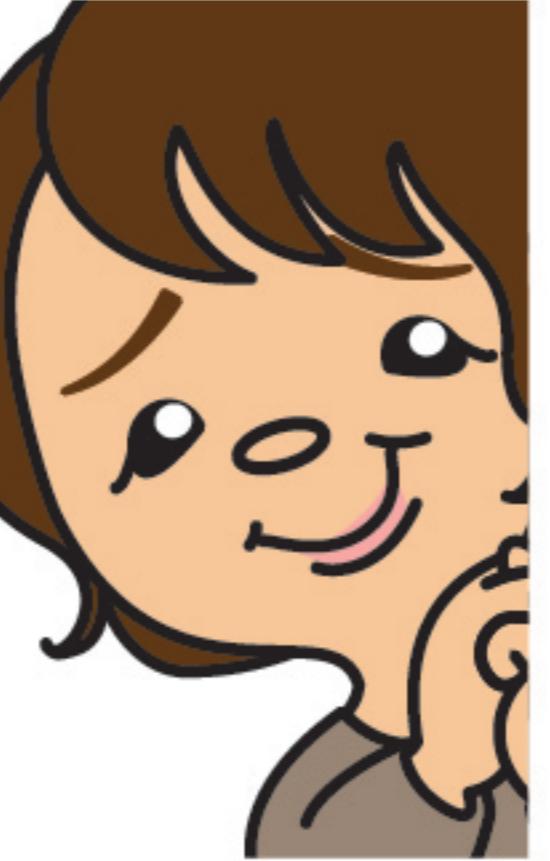
文責：前田 美奈

ミデコラム

今月のにわか編集長
前田美奈

にわか編集長とは!?

ishin-denshin の編集長は持ち回り制。特集ページの執筆や、みんなのコラムにコメントをつけたり小コーナーの原稿をまとめるのが主な仕事です。



ミデコ社員ひとりひとりが、それぞれの個性を活かしたコラムを掲載!

YAMAMOTO KENSUKE
KEN
BUN ROCK

第92回

生糸の運動嫌いでした

体型からも分かるように生まれてこの方、生糸の運動嫌いでした。幼少時代から室内で工作をするのが好きで、小学校時代は休み時間はマリオと称した裏紙を使つたお手製の横スクロールゲームを即興で描きあげ、友人にプレイさせたり(敵は手動で僕が担当)、当時流行っていたゲームの影響から海賊船を厚紙でつくり勝手に教室に飾っていたりしておりました。中学校時代には修学旅行での興奮が忘れられずに、またも教室に厚紙で作った五重の塔をつくったり、美術の先生の部屋に勝手に東大寺の大仏殿を作り、中にお土産の盧舎那仏を安置したり、廊下に般若の木彫りの彫刻を設置して、人感センサー内蔵で人が近寄ると目が光るようにしたりと工作全盛期でした(今思えばよくあんなもの作ったなと我ながら心配してしまいます)。まあこのように運動とは基本無縁の小中時代を過ごしていました。でも体育は苦手ながらも楽しかった記憶しかありません(周りが優しかったおかげかも)。

無縁とは言いつつも、小学校で3年間週一でスイミングに通わされ、中学では消去法で選んだ陸上部に所属しておりました。家族からのプレッシャー?もありイヤイヤながら参加はしておりましたね(男の子だから運動!みたいなのがありました)。陸上は長距離も短距離も苦手だったので投げる方をまたも消去法で選択。まあ結局投げる方も走りこみは必須なのですが

ね(実際は投擲は瞬発力が重要なので足がそれなりに速くないと遠くまで投げられません)。中学からはじめた円盤、砲丸も高校でも継続して取り組み、高校最後の県大会予選では県大会切符まであと数センチというところで敗退。練習の時のように投げれば県大会まで行けたのに。顧問の先生にはかなり残念がられ叱責されたのを覚えています。とにかく「勿体無い」と。本番に弱いんです、わたし。

それ以降はまともに運動することなんてなく、せいぜい贅肉が気になってちょっと散歩したり、ごくたまにジムで走って、泳ぐ程度。ほぼほぼ運動に取り組まない不摂生生活を10年ほど過ごしておりました(長距離散歩にはまっていた時期もある)。すると体調は悪くなるし、メンタルが昔より弱くなったような気が…。これはまずい…。運動不足に一因があると薄々分かってはいたのですが。

そんな不摂生な自分に転機が訪れます。昨年突如弾丸出場が決まった蒲郡オレンジトライアスロン。出場を決めて1ヶ月程度しか準備期間がなく、突貫で準備しました。体重も1ヶ月で8kgほど減量し、10年ぶりに自転車にも乗りました。競技用自転車であるロードバイクに初めてまたがった時、とても後悔したのを覚えています。これはとても乗れたものじゃない…。しかし、人間慣れるもので数日でとともに乗れるようになりました。

大会までとにかくコンディションづくりに勤しました。トライアスロンは死亡事故も起きましたので、怪我しないように、死なないように。結局のところ本番では自転車で転け左肩を骨折したのですが、とにかく完走!という必死の思いでなんとか完走できました(完走の達成感はなく、負傷し練習した分頑張れなかったこ



と思います。

一度このようなものを味わうとさらなるハードなものを求めるようになり、本宮山登山も先日から運動メニューに取り入れました。ロードバイクで30kmほど走つてからの本宮山登山は少しハード。別の日に本宮山2往復にもチャレンジしなんとか達成。運動後の達成感のみならず自身の成長を感じられるのもまた魅力です。

が、運動をしている最中ではいつもこう心の中でツヅツ言っています。「もうやらん」「しんどい」「はよ帰りたい」。そう言いながらもまたやってしまう。意識せずとも本能的に継続できるのはありがたいことです。

にわか編集長コメント

「『体を動かさないとキモチワルイ』の域まで行ければ勝ったも同然」…友の名言です。それがなかなか、ね。寒風吹きすさぶ中テロテロのユニフォームで汗だくでサッカーやってるのを正気の沙汰と思えないようでは私もまだまだっす。



第91回

静岡サッカーの快挙を祝して!

祝!遠野選手(前所属・ホンダFC)、川崎フロンターレ完全移籍(※但し、今年はアビスパ福岡に期限付き移籍)すごいすごい!やっ

きおく画伯

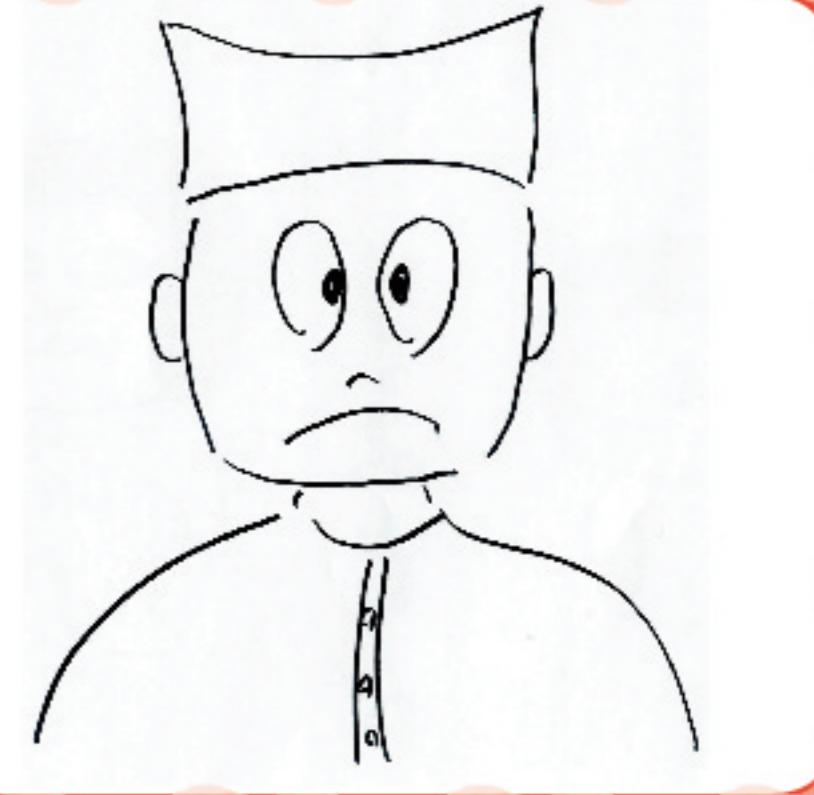
第43回

お題 ハットリくん

描いた人 大河内さん



忍者というよりアラブの商人のような出で立ちです。とはいって、頭に何かあったはず…というヒラメキと、そっくりな顔は高評価。ほっぷに渦巻さえあれば満点でした! ?惜しい!



長男の名前は「人を助けて、人に助けてもらえる」ってイミの漢字を充てましたが…少なくとも甘えさせ上手なしっかり者に恵まれていることはわかりました。長男よ、これ男子最大の財産ぞ!

にわか編集長コメント

つい先日(2/3現在、愛知県はまだ真っ最中ですが)静岡県は新人戦決勝がありまして、静岡学園を破った藤枝東と常葉大橋を破った藤枝明誠の藤枝ダービーの末、藤枝東高校の優勝。久々のタイトルを期待しだけに残念(涙)。おつかれさま!

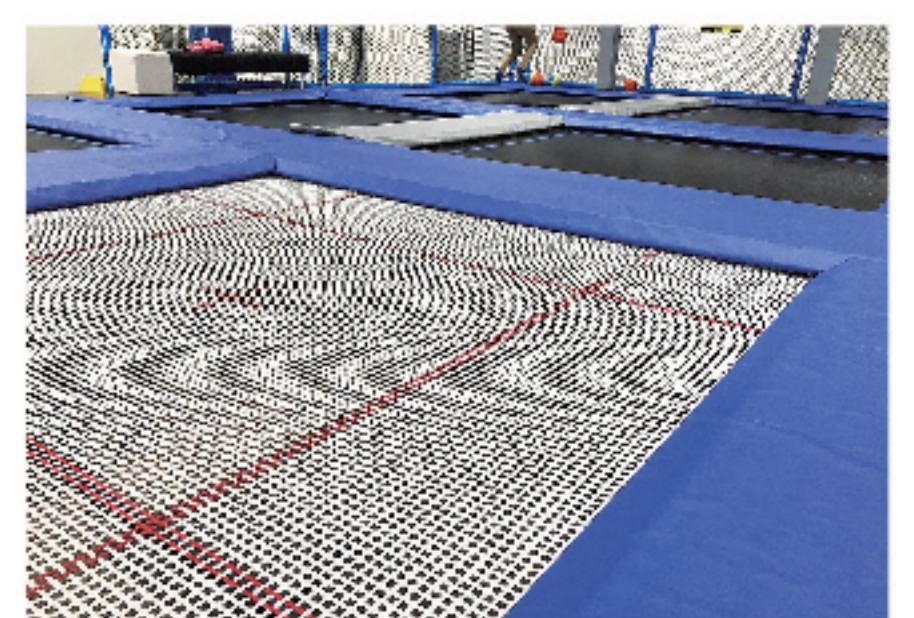
おはようございます

第92回

体幹を体感

成人式の祝日、東郷町の「エクストレッチ」というトランポリンパークに行ってきました。

半年くらい前にオープンしていたのですがなかなか行く機会がなく、近くにある夫の会社に所用があり子どもと出かけた折、正月太り解消も兼ねて初体験。



受付で会員登録をし、入会金と1時間コースの料金を支払い、特典の滑り止め靴下を装着していざ、はじめてのトランポリンに挑戦。

これが、めちゃくちゃ面白いんですよ、奥さん。運動神経皆無の私でも体操のお兄さんか、ってくらい開脚ジャンプができる、つかの間運動神経抜群気分が味わえる！

ただ、飛ぶだけでなく最新のARを使ったトランポリンゲーム（モニタの中に自分が写ってスーパーマリオみたいに遊べる）や、トランポリンを使ってバスケのシュートをするコーナーやウレタンプール、ポールプールがあったり、遊びながら自然に体幹をゴリゴリ鍛えられるメニューが揃っており、娘に「おかあさんが遊んでるね」と言われるほど童心にかえり楽しみました。

でも、本当の驚きはその後。

1つ目は数日後に筋肉痛をかかえながら肉体労働をしたとき。自分の体に芯がある感じでびっくりするほど腰が楽でした。

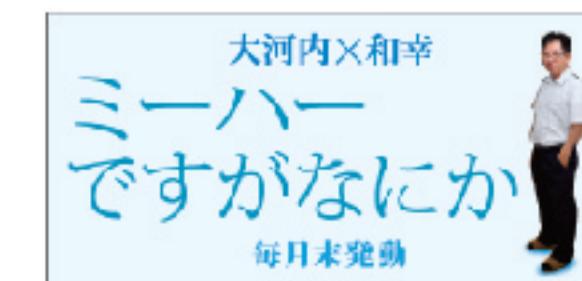
それともうひとつ。夜中にトイレで目が覚めにくくなりました（笑）恥ずかしながら産後、トイレが近くなり明け方目が覚めてしまうことが常だったのですが、トランポリン後は朝まで目が覚めないが増えました。もちろんトランポリンだけではなくサボっていた腹筋を復活させたこともあります、筋肉ってすごい！とその恩恵を実感しました。

トランポリン、かーなーりオススメです。機会があれば是非体験してみてください★

にわか編集長コメント

体幹大事っす。リハビリを兼ねて最近次

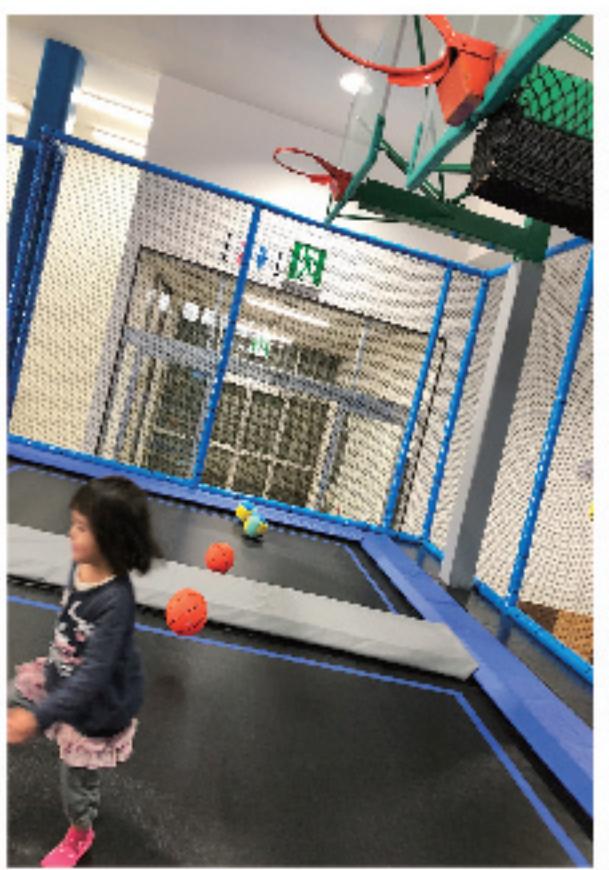
男が寝る前に体幹とSAQ（スピードを高める）トレーニングをしてますが、汗ダラダラ（単なる汗かきとの噂も…）。体幹を鍛えたいと思っちゃ一いるが、あの姿を見たら…ねえ？と頓挫してましたが俄然興味がわきました。東郷町…行くしかないか。



第92回

ヤギのオーッ！

年明けのとある木曜日、日テレ系人気番組「ダウンタウンデラックス」の特番を見ていたときのこと。その日、2020最強運ランキングなるものを発表していた。気になる2020年の運勢を星座(12)×血液型(4)の組み合わせで占おうというものだ。監修は水晶玉子といふかにも怪しげな女史だが、結構当たると評判の占術家らしい。その組み合わせは全部で48通りに渡り、自分は一体何位くらいのかは気になるところだ。ランキング発表あるあるで、まずワースト3は発表せず、45位からの発進。自分はどうかなと興味深々で見ていると我が「かに座のA型」はいかなり第40位にランクイン。早っ！楽しむ間もなくジンドドだ。評価は頑張れば頑張るほど味方も出来るが、それ以上に敵も出来る。頑張り方を間違えるとさらなるトラブルが！だって。言ってる意味がよくわからないが、昨年人生で初めて占いをしてもらった時にも確か今年は…みたいなことを言われたことを思い出した。まあ、今年はそんな年なんだと受け入れよう。ちなみにスタジオゲストのMatt君と同じ分類らしいんだが、コレもなんだかなぁ（笑）。そうこうしている間に占い好



トランポリン、かーなーりオススメです。機会があれば是非体験してみてください★

にわか編集長コメント

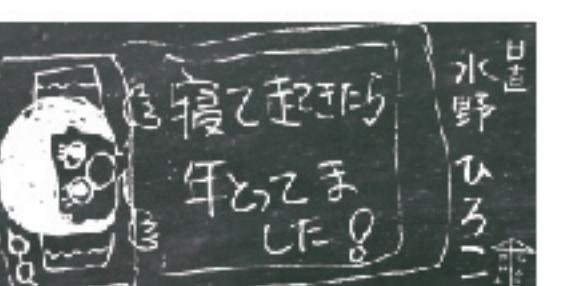
体幹大事っす。リハビリを兼ねて最近次



きの女子二人も寄ってきて自分が何位か見始めたわけだが、お嬢の「いて座のA型」は第37位で早々に撃沈！この順位には大いに不満のようだ。残るはトトロ様の「やぎ座のO型」。多分もうすぐ出るよと言うもののコレが中々出てこない。そしてあれよあれよという間に第1位と最下位を残すのみとなってしまった。一体どっちなんだ！騒然とする我が家。スタジオで残るは森三中の大島美幸と磯山さやかの一騎打ち。そしてトトロ様は大島と同じ分類だ。散々焦らしたあげくあのハママの甲高い声が響き渡る。「第1位！やぎ座のO型！」スタジオでは大島が派手なガッツポーズ、そして我が家も歓喜の嵐に包まれたことは言うまでも無い。長く積み重ねてきたことが大きく実を結ぶ大飛躍の年。なにをやってもうまくいく！新たなチャレンジもどんどんしていきましょう！という最上級の評価コメント。しかしながら本人さんまったく心当たりも無いようだが、きっと良い一年になるのでしょうか。占いとは言えうらやまし。ところで件のMatt君。自身のマークを真似た写真加工が出来るアプリを使ってスタジオの皆を“Matt化”させて盛り上がりをつけて一世を風靡した鈴木その子大先生を彷彿とさせる美白マーク。そしてCMで共演する父親の桑田真澄氏は「Matt、お前の道を行けっ！」と思の合ったダンスを披露しているが、その本心やいかに？

にわか編集長コメント

ちなみに私は磯山さやか嬢と同じ分類。つまり最下位。同じ流れを経て、結果大河内家とは真逆の空気だった前田家。家族は誰もなぐさめてくれなかったとです。くすん。



第91回

最期の時

昨年末、父が亡くなった。五年ほど前から、ちょっと認知症気味かなということで病院で進行を抑える薬をもらいながら、母と二人で生活をしていた。三年前には、人格的に今までの父と変わり、比較的穏やかだった父が少し攻撃的になり、母が困り果て入院治療を受けることになった。入院治療後は、以前の父に戻り、ケアマネージャーや病院の訪問介護を受け、老人二人で私たち姉妹に負担をかけることなく暮らしてくれた。しかし、昨年秋ごろより、介護する母の負担が大きく、ケアマネージャーとも相談し、再び入院、二ヵ月後の12月に亡くなった。もともと心臓の弁を手術したことがある体で亡くなつてから看護師さんが言うには、「多分毎日辛くて苦しかったと思いますよ」とのことだった。

二度目の入院の後は毎週病院に行き、亡くなる二日前は平日ではあったが昼にも顔を出した。その時は、苦しかったであろう父は、愚痴などこぼし、顔も辛さにゆがんでいた。しかし亡くなる前日、夕方姉から送られてきたラインの動画には一日前とうってかわり笑いながら、母や姉の話を聞く父がいた。そして次の日の朝日が出る前に亡くなった。

大分前になるが、歌舞伎役者の市川海老蔵さんの奥さんの麻央さんが亡くなった

時、記者会見で最期の言葉として麻央さんが「愛してる」と言ったと答えていたのだが、その時実は内心「えーホントかな、話作ってな~い」と心の中で毒を吐いていた私である。しかし、動画の中の父の笑顔を見て、麻央さんの最後の言葉は、今更だが真実であったと思うのである。

にわか編集長コメント

旅立つ人が遺される人へ「別れの記憶が悲しく辛いだけのものにならないように」とかける最期の愛情なのでしょうか。経験しなければわかり得ない感情の最たる例でしょうね。ありがたいことです。



水野 順也

第91回

ざっくばらん放題

書くネタがない。月末になってこのコラムの締め切りが過ぎているのに、パソコンの前に向かっている時間はあるのになぜか書けない。なんでだろ？書いては消し、また書いては消し。自分に自信がないのかもしれない。こんなこと書いたらみんなどう思うのだろうとか考え過ぎかもしれない。苦肉の索で過去に書いたコラムを読み直すことにして。するい考えだが、あわよくばコピペでもしようと思ったのだ。まあ、それも自分が許さず。

ということで過去のコラムを振り返って



with 水野浩・足立・山本

令和最初の新年を迎えた今年1月13日、今年も良い1年となることを祈念し、みんなで熱田神宮へ初詣に行って参りました。1月も半ばということでだいぶ空いているかと思いきや、然にあらず。現地到着から駐車場を見つけるまでに30分、お札を受けるのに15分。さす

がは熱田神宮です。

意外と時間がかかってしまったお参りを終え、せっかくの名古屋だということで遅めのお昼は台湾ラーメンの元祖・味仙へ。初心者の私はマイルドな“アメリカン”を注文。にも関わらず辛すぎてびっくりしましたが、美味しいいただきました。最後はコストコに寄ってお買い物。楽しい1日となりました。

今年も良い年になると良いですね。
(足立)

感じたことは、一言で言えば恥ずかしさ極まりなし。よくもこんなに自信ありげに言えたものだと感心する。何がそうさせたのかわからないが、物事を知ったことの自尊心からなのか。そういう年頃だったと流してしまえばそう思えるが。

そう言えば、最近はLINEの文章を書くのにも気を遣う。自分が書いた文章が、受け手がどう解釈するか、どう感じるかを考えてしまうのだ。逆に自分のメッセージに反応がない場合には何か気に触ったことをしてしまったのではないかと不安になる。そんな自分が嫌になる時もある。

他人がどう考えるかなんて思わず、自分の言いたいことを言える人、自分のやりたい事、やりたい方法ができる人が羨ましい。言ってもできる筈もないと思う。今回はとにかく書くネタがない。すみません。以上。笑。

にわか編集長コメント

（※個人の意見です）書き物をする時はテキストにとにかくだらだらと自分の記憶する限りのことを書きなぐって、読んで、削る…推敲の推敲です。できれば日にちを置いてまた見返す余裕があるともっと冷めた第三者的目線になりますからおすすめです。そして「自分で思うほど人は気にしていない」←これが切札。どうにもならないほど落ちた時はこの言葉を復唱して自分を鼓舞してますw



昨年末から松葉杖と格闘する社長。

2020年1月31日発行

〒443-0045 愛知県蒲郡市旭町 9-9 有限会社水野印刷工業 TEL:0533-66-3551 FAX:0533-66-3552 mideco.jp

おだちபெங்கி の ぶくわフューポ

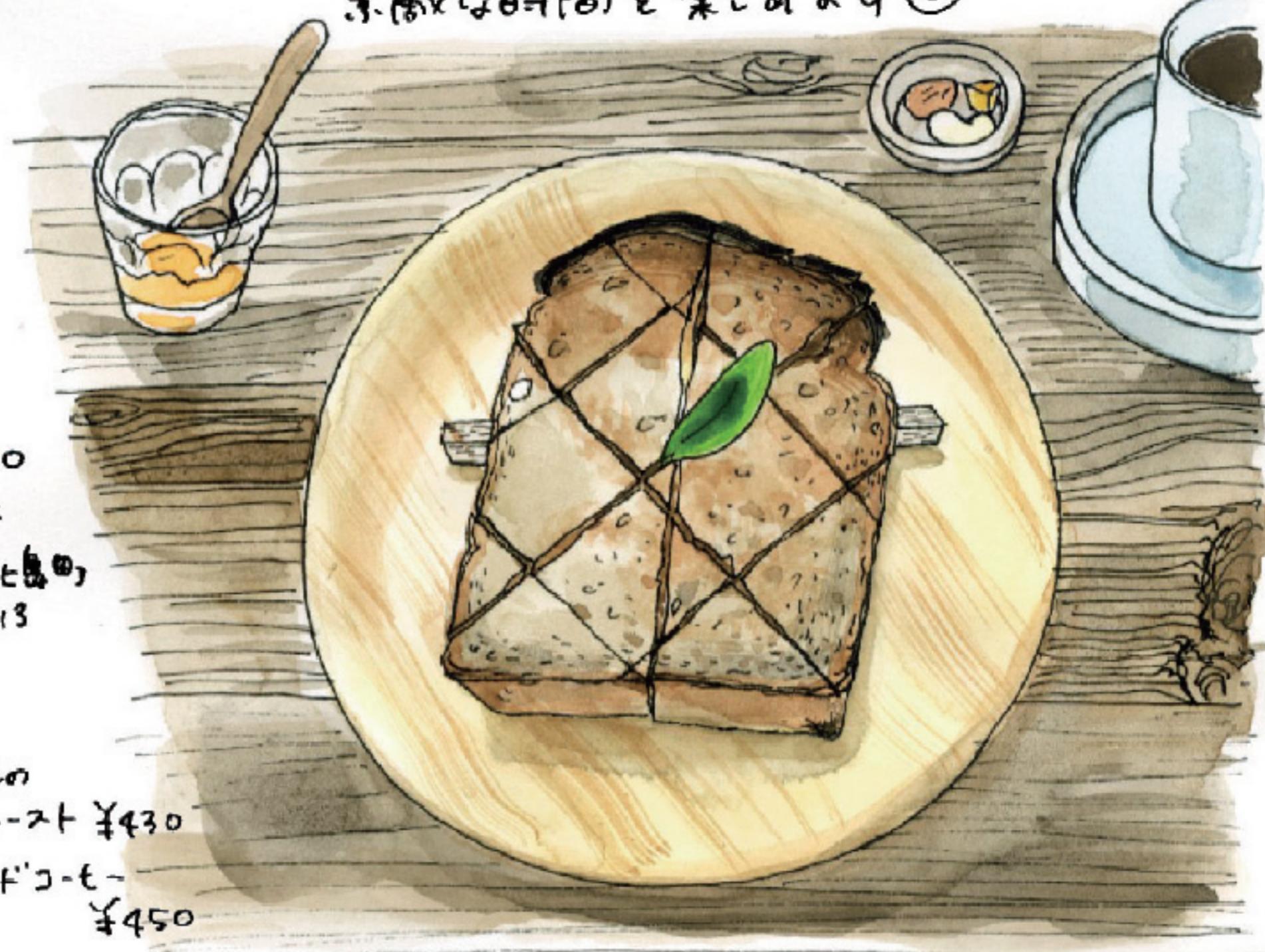
2020.1.18 Sat.

小さな森へようこそ



“お一人様が主役、
お二人様が「準主役」という
静かに過ぎない…あるいは
最高のかフェです。

メニュー表には、
店主さんの素朴などへの
こだわりが丁寧に記されて
いて、一口一口、大切に味わおうと
心を正していくたびに心から微笑む。ゆったり、
東京的な時間を楽しめます😊



にわか編集長 コメント

オトナ！…ランチやお茶は友達と思いっきり喋って楽しみたい私には眩しい空間だなあ。何も予定のない休日に
ゆっくりまったり美味しいものをいただく時間…憧れる…いや、妙齢女子が目指すところはここじゃないか？
今年はもう少し「ゆったりを楽しめるオトナ」を目指してみようかしら。

今月の 八百万百景

諏訪の浮城

撮影者：山本兼佑

長野県諏訪市にある浮城、高島城です。復興天守で内部は資料館となっております。小柄ながらも威風堂々の佇まい。現在は諏訪湖に直接面してはいませんが、往時は諏訪湖に浮かぶまさに浮城だったようですね。昔の様子は富嶽三十六景にも描かれております。



新聞折込チラシのご依頼は
お任せください！

2020年
完了案件数
7件

今月の にわか編集長

編集後記も持ち回り制！

新型コロナウイルスの脅威がひたひたと忍び寄る今日このごろ。愛知県で患者さんが…というニュースからネットでもかなりの情報が飛び交っている模様。我が家でも、旦那さんが「これみた？！」って騒ぐのを次男が「デマかもしれないでしょ。安易に信じちゃ駄目だよ」と静かに一喝…「老いては子に従え」といいますが、逆転するの早すぎw 空も角も今はただただパンデミックの終焉を祈るのみですねえ。

前田 美奈