

仕事でいちばん大切なこと

仕事で  
いちばん  
大切なこと

アルボムツレ・スマナサーラ長老

日本テーラワーダ仏教協会／編

*Alubomulle  
Sumanasāra*

発売日: 2016年3月1日

出版: Evolving

著者: アルボムツレ・スマナサーラ

ページ: 91

スマナサーラ長老が、ビジネスを語った!

在日30年、著書85冊のスリランカ仏教長老が、ビジネスマンの悩みにズバリ答えます。初対面の相手に緊張してしまう。隣に座っている同僚がどうも苦手だ。朝、起きるのがつらい。仕事に目的意識が持てない。お金の使い方が分からない。いまの仕事が「ほんとうの仕事」だと思えない、グローバリゼーションってなに?  
...といった、働く人なら誰でも抱える日々の悩みや疑問を、どう解決すればいいのでしょうか? 「ビジネスマンをパワーアップするヴィパッサナー瞑想」「生きるのが楽になる慈悲の瞑想」のマニュアル付き。

## 目次

### まえがき

#### 第1章 人間関係は仏教に学べ

初対面の相手に緊張してしまいます。リラックスして話す方法を教えてください。  
隣に座っている同僚が、どうも苦手です。うまくコミュニケーションする方法はありますか?  
会社内に、信頼できる仲間がいません。「親友」が欲しいのですが.....。  
会社の先輩や上司と接するとき、気をつけるべきことは何でしょう?  
自分の不手際で失敗しても、怒られると、ついムカついてしまいます。  
理不尽な命令をする上司がいて、職場に行くのが怖くなってしまいました。  
優秀な同僚が、私より早く昇進してしまいました。嫉妬してしまうのですが.....。  
役職がつき、はじめて部下ができました。部下と接する上司の心得を教えてください。

#### 第2章 今日一日を生き抜くために

今日も会社かと思うと、起きるのがつらいです。気持ちよく目覚める方法を教えてください。  
電車での通勤時間が、長くて退屈です。どのように過ごすのが正しいでしょう。  
会社に着いても、すぐ仕事が手につかない場合、まず、何をすべきですか?  
ストレスが原因なのか、気がつく食べ過ぎてしまいます。  
ビジネスマンにつきもののお酒、宴会。どう考えればいいですか?  
寝つきが悪くて、困っています。ぐっすり眠る方法、ありますか?  
ビジネスマンの、休日の過ごし方。

#### 第3章 あなたをパワーアップする瞑想法

ビジネスマンをパワーアップするヴィパッサナー瞑想とは?  
ヴィパッサナー瞑想は、何を観察するのですか?  
観察することによって、どんないいことがありますか?  
いつでもどこでもできる歩く瞑想にチャレンジ!  
まとまった時間をとって座る瞑想を実践してみよう。  
仕事がかどらないとき、効果的な瞑想法はありますか?  
つい感情的になってしまうことがあります。瞑想により、感情を制御できるようになりますか?  
生きるのが楽になる、慈悲の瞑想とは?

#### 第4章 ビジネスマインドを磨く

仕事に目的意識が持てません。私たちが働くのはなんのためですか?

お金儲けて、悪いことなのでしょうか。仏教では、お金をどうとらえていますか？

ついつい無駄使いをしてしまいます。お金はどう使うのが正しいですか？

お金を借りて事業を始めたいのですが、景気が悪いので不安です。

お布施って、なんのためにするのですか？

いい企画がなかなか思いつきません。企画を考える方法ってあるのでしょうか？

企画を出しても、なかなか通りません。企画を通すうまい方法なんて、あるのでしょうか？

世の中の変化が激しく、不安です。ビジネスマンが自分を鍛える方法がありますか？

今やっているのが「本当の仕事」と思えません。自分探しの旅に出たいのですが.....。

グローバル化にどのように対応すればいいのでしょうか。

環境破壊が問題になっています。エコビジネスが必要なのでしょうか？

<http://yep.pm/k9XwNhPi5/omD5uqX44.pdf.rar>