

2023年3月

第150号

# ぱれっと



(株)北日本ベストサポート  
TEL 018-883-1888

## 囲碁「堇(すみれ)さん」開花す

囲碁の仲邑堇(13歳)3段が2月6日に行われた、第26期ドコモ杯女流棋聖戦三番勝負の第3局で上野愛咲美(あさみ)女流棋聖(21歳)を対戦成績2勝1敗で破り新女流棋聖となった。仲邑新棋聖は藤沢里菜女流本因坊(24歳)(これまでの最年少タイトル保持者15歳9ヶ月)を破り棋聖戦の三番勝負に進出した。今回対戦した上野前女流棋聖は昨年女性の国際戦で日本勢初の優勝を果たした実力者であり、日本の女流囲碁界をリードする強豪を打ち破ったのタイトル獲得は着実に実力を付けてきた証でもある。

これまでの囲碁界における最年少のタイトル獲得は女性では2014年、藤沢里菜女流本因坊が会津中央病院杯を制した15歳9ヶ月、男女混合棋戦では2005年井山裕太3冠(33歳)が阿含・桐山杯を16歳4ヶ月で獲得している。今回の仲邑新棋聖は13歳11ヶ月・中学生でいずれをも大幅に更新している。

ここで、仲邑堇さんのプロフィールを少し紹介。

堇さんは東京都で生まれ3歳で囲碁を覚え、現在中学2年生。父はプロ棋士の信也9段(49歳)、母はアマチュアの強豪で囲碁のインストラクターでもある。父の仕事の都合で大阪に住まいを移し、女流アマ大会、少年少女全国大会に出場し、8歳で関西棋院院生となるも、伸び悩み2018年一家で韓国に渡り、韓国棋院のプロ候補生の研修生となった。

同年、パンダネットが主催するネット碁のアマチュア女流棋戦「パンダネットレディース囲碁トーナメント」で9歳にして優勝。10歳で日本棋院が「英才特別採用推薦棋士」制度創設に伴いその第1号としてプロ棋士と試験対局を行い、最年少記録10歳1ヶ月でプロ棋士として公式戦にデビューした。2019年には「英才枠」の名に恥じない活躍をしたとして「日本囲碁ジャーナリストクラブ賞」を受賞。同期入段者13人中最多勝利、最多勝率の17勝7敗を記録した。2020年は21勝17敗。2021年には第4回世界女子囲碁選手権で第1回優勝者の金彩瑛に勝利。年間成績43勝18敗、棋道賞新人賞受賞。7大タイトル賞金ランキング5位。2022年公式戦通算100勝達成(史上最年少13歳3ヶ月)、3段に昇進。当年の年間成績48勝22敗。勝利数は日本棋院第3位。対局数70は同3位。

今回の棋聖戦での勝利について本人は「日々の努力が結果につながったと思う」と述べ、日々AIを活用し研究を重ねてきた結果精神的にも安定感が増し、驚異的な成長に結びついているようだ。将棋界では藤井聡太五冠が全タイトルを独占するかどうか注目を集めているし、囲碁の世界では女性ながら仲邑堇新棋聖が急成長を遂げている。

若さと、礼儀正しさと、努力、将来を大いに期待するとともにその成長が楽しみである。



元慶應義塾大学 名誉教授 村田 昭治

## 「グットカンパニーをめざす」

こんにちの日本企業は、お客様の感激と感謝のところが会社を支えてくれるという大切な感覚が鈍ってはいないか。そのうえ、人情のネットワークも欠けてきている。

従業員一人ひとは経営者と同じ人間であり、お互いに信頼感の絆を保っているものとわたしは信じている。

「こんな問題があります。どうしましょうか」と、事がささいなときに上司や経営者に伝えて協議して、同じ問題が再び起こらないように対策を立てるのが、マネジメントではないか。社内のバリアが高く堅固で、情のネットワークのない、絆の切れた会社になってしまったら一大事である。

日本の経営沈没に陥らないともかぎらない。

すてきな経営をしているトップマネジメントとお会いして感じるのは、つねに人を大事にすることを忘れないし、会社全体がお客様の声に耳を傾け、真摯に対応してお客様から慕われる楽しさと誇りを持ち併せて、顧客をリードできる知的充実と牽引力をもっていることだ。そのような会社の学び続ける姿勢が、社員一人ひとりの心と技をコラボレートしてグッドカンパニーをつくりあげるのではないだろうか。

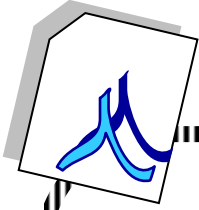
## 「人間革新なくして技術革新なし」

改良、改善、革新とさかんに口にするけれど、魅力あるビジョンは提示されず、夢のある社会への途は霞のなかである。何よりも「隗より始めよ」の実践である。何をすればよいのか。経営者はもっと多様な人物と議論しあい、めがねに適う人財をグローバルに採用し、夢を与え、開かれた社会である会社をつくることだ。

一人ひとりの社員が5年後、10年後、20年後にどんな働きをしたらいいか、そのために、いまどんな研究をすればいいのかということももっと議論していいと思っている。

とにかく会社のなかにブライトネス(明るさ)をつくり、手続きや社内ポリティックスにふりまわされずにみんなが交流しあい、議論をしつつけることだ。それによって強い個人、チームに鍛えられていく。打たれ強く、へこたれない、圧のある人間に磨かれていく。人物力、呼吸力、展開力が培われる。

【「人を惹きつける経営」より】



## 江崎 玲於奈 (日本の物理学者・ノーベル賞受賞者)

- 1925年3月12日(大正14年) 現在の東大阪市に建築技師の壮一郎の長男として生まれ、京都市で育つ。  
同志社中学に進学、飛び級で第三高等学校卒業。
- 1943年(昭和18年) 東京帝国大学理学部物理学科入学。
- 1947年(昭和22年) 東京帝国大学卒業。川西機械製作所に入社。
- 1956年(昭和31年) 東京通信工業株式会社(現在のソニー)勤務。
- 1959年(昭和34年) 「薄いP-n接合における新現象」の論文発表。  
東京大学から理学博士の学位授与される。
- 1960年(昭和35年) 米国トーマス・J・ワトソン研究所に勤務。
- 1973年(昭和48年) ノーベル物理学賞受賞。
- 1974年(昭和49年) 文化勲章受賞。
- 1975年(昭和50年) 日本学士院会員。
- 1976年(昭和51年) 全米科学アカデミー外国会員。
- 1992年(平成4年) 筑波大学学長に就任。
- 1998年(平成10年) 勲一等旭日大綬章受賞。
- 2000年(平成12年) 教育改革国民会議座長。芝浦工業大学学長就任。
- 2006年(平成18年) 横浜薬科大学学長就任。



## 「老害の人」

著者 内館 牧子 出版社 講談社

著者は1948年秋田市生まれ、東京育ち。武蔵野美術大学卒業後、1988年脚本家としてデビュー。橋田寿賀子賞、文化芸術作品賞など受賞。現在秋田魁新報の日曜版にエッセイ『内館牧子の「明日も花まる!」』を連載中。

本書は老人特有の「昔の説教(自慢話)、趣味の講釈、病気自慢、孫の自慢、無気力、クレマー」など日常一般の人達に眉をひそめられる出来事を、老人同士が集まり自分たちでお年寄りに役立つように活動しようと話し合い活動を始める。

若い人達の害にならないように活動を展開しようと活動するが、さて、その目論見がうまくいくかどうか……。老害だけは避けたい。



## 日常生活を支える縁の下の力持ち【睡眠】の働き

まだまだ寒い日が続き、なかなかゆっくり眠れないこの季節ではありますが、健康的な生活を送るにあたって大切なことのひとつが「睡眠」です。睡眠は、睡眠時間だけでなくその質も大事とされています。

### 睡眠不足が続くと何が起こる？

#### 意外と知らない5つの睡眠不調

- 1 仕事のパフォーマンスが下がる  
記憶力が低下する
- 2 感情が不安定になり思慮に欠ける  
イライラしやすくなる
- 3 太りやすくなる  
脂肪がうまく分解できない
- 4 認知症のリスクがあがる  
アミロイドβの正常な分解・排出ができない
- 5 感染症やアレルギーリスクが増える  
ホルモンバランスが崩れる

### 睡眠の質を上げるメリット

- 1 疲労回復  
副交感神経系とのバランスがとれることで疲労回復！
- 2 ストレス解消  
ストレスホルモンの分泌抑制！
- 3 肥満防止  
余計なエネルギー原料の摂取防止！
- 4 健康維持  
ホルモンバランスや自律神経が整う！
- 5 美容効果  
成長ホルモンの分泌が高まる！

「寝つきが良い」「ぐっすり眠る」「寝起きすっきり」。自身の睡眠は3つすべてに当てはまっていますか？

睡眠の質は体温調整や体内修復・成長に関連するホルモン分泌と相関関係があります。これらは体内の代謝活動促進・自律神経のバランスを整える要素となります。

睡眠の質を上げるとさまざまなメリットが得られます。質の良い睡眠のためには、生活習慣・食生活・睡眠環境のいずれも大切です。これらの中に睡眠を阻害する何らかの課題があるなら、解決に向けて検討してみましょう。

### 【編集後記】

今年は例年より幾分降雪量が少なかったような気がする。それでも冬は冬。水道管が凍ったとか雪害のニュースも聞かれた。流石に3月ともなると三寒四温となり「春」の足音がどんどん大きくなる。ウクライナ戦争も既に1年を超えた。多数の死傷者が出てインフラの破壊も極限を超えている。

人間の愚かさは人間の誕生以来変化がないのだろうか。過去に学び多くの人が力と知恵を出しあい、幸せに暮らせるような社会を築くことができないものだろうか。

ウクライナにも一日も早く三寒四温が訪れるように祈りたい。