

## ① 睡眠

⇒ 米プロフットボールのNFLでは昨季、タンパベイがスーパーボウルを制し、43歳のQBトム・ブレイディが史上最年長でのMVPにも輝きました。ブレイディの健康管理、ストレス管理は徹底しています。

⇒ その一つが睡眠ですが、彼は毎日必ず決まった時間に9時間の睡眠をとることで知られ、血液循環をよくして快適に寝るためのスリープウエアをアンダーアーマーが開発しています。

⇒ トップアスリートの世界でもストレス管理によって選手寿命が飛躍的に延びているわけです。人間も能力をフルに発揮するためには、理不尽なストレスは経験しないほうが良いということでしょう。

⇒ 人間は1時間半の倍数で睡眠をとると言われています。ブレイディ氏の9時間睡眠はきっと理にかなっているんでしょうね。

## ② 渋谷の機影

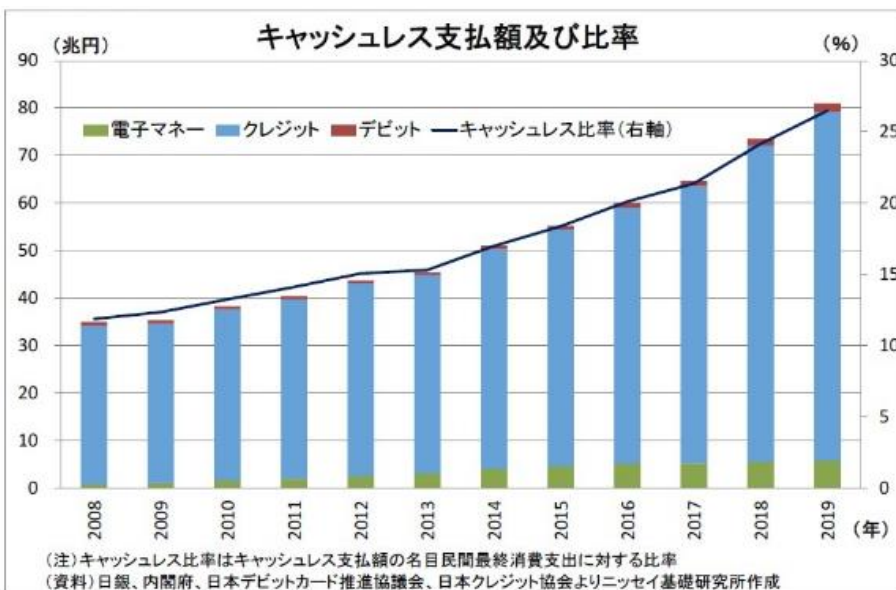
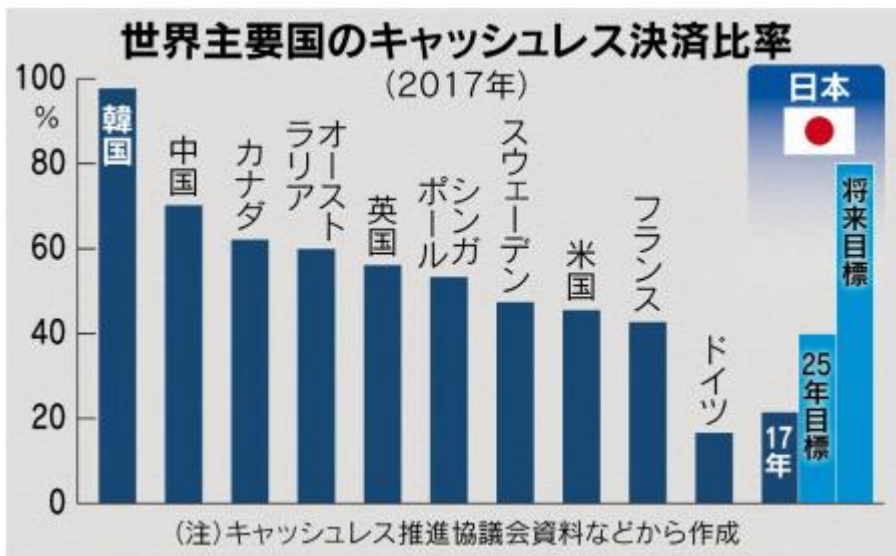
⇒ 6日土曜日に渋谷での動画撮影後、ビルから外に出て交差点で信号を待っているときに思わず「えっ！」となりました。JR渋谷駅前に林立する高層ビル群のすぐ上を旅客機が飛んでいたのです。羽田空港に着陸する飛行ルートが少し前から変更になったのは知っていましたが、曇り空の中から突然現れた巨大な機影には久しぶりにすごく驚きました。「こんなに低い位置を飛んでいるんだ」。高層ビルである渋谷スクランブルスクエアのほんのちょっと上？を通過しているように見えたのです。羽田空港に着陸するときの風向きがおそらく南東からのため、着陸ルートが渋谷上空となり、低空飛行しているのだと思います。大阪・伊丹空港や福岡空港も住宅街の真上を着陸しているのはよく知っていますが、渋谷上空の機影にはさすがに老婆心ながら「何事もなければよいが・・・」と思わずにはいられませんでした。

### ③ 現金

⇒ 主要国のキャッシュレス決済比率は韓国が97%でトップ。クレジットカード発行枚数で同国の2.6倍、人口比でも上をいく日本は20%強にとどまり(2017年)、国民性からキャッシュレスに積極的でないドイツと最下位を争う

⇒ ちなみに、2019年には27%に上昇。現在は30%を越えてきているのではないのでしょうか

⇒ 飲食店情報サイト「食べログ」によると、カードが使える店は4月時点で全体の25%しかありません



⇒ 日本は治安がよく、現金の盗難や偽札のリスクが少ない。市中現金は国内総生産(GDP)に対して 21%(約120兆円)と主要国でトップ

⇒ イギリスが 3%と極めて低くなっています。確かにロンドンでは我々観光客以外、あまり現金を使っていなかったような気がします。大英博物館は入館無料ですし…

⇒ 6日(土)の動画撮影のため渋谷に行きましたが、現金は一切保有していませんでした。国内でも若い方は特にキャッシュの傾向が高まっていると思われます

