



～社訓＊誠意～

社長室だより



2019年7月末号

長かった梅雨が開けて7月末から一気に太陽が照り付けて来ました。こうなると体にはきつい！暑さに慣れていないので汗の量は半端なく倦怠感がどっと襲ってくる。本当に毎日の業務お疲れさまです。この時期をやり過ごすには物をうまく使うか（冷風機・クールタオル等）エネルギーを蓄え（栄養ドリンク・こまめな水分補給とブドウ糖塩分補給・良質な油＝肉・鰻など）最後の仕上げにして最重要ポイントである気力・精神力を整え前向きな気分を毎日過ごし、何事にも積極的に取り組むことが猛暑と人生を乗り越える策です。その気力を生んでいるのが自分の「脳」と言う。脳の構造は大きく3つに分かれていて、①一番下には生命活動を維持するための「原始的な脳」で命を守るための呼吸、睡眠体温調整機能を司っている所②その上に本能的な行動に対して生じた感情が、次の行動を選別している動物的な脳。特に何かを行い、快感を覚えると強く働いて気力を生む場所＝線条体と名前がついている所です。③脳の一番上では知性や理性で様々な情報の総合判断を行っていて人間独自と言うべき高次脳があります。「線条体」の役割は、身を守りながらエサをとるなど、動物としての本能的な行動に対して危険かどうかを考え、それが自分にとって心地よいか否かの感情が芽生え、心地よい事と識別すると積極的に実行しようとする＝気力が生まれる。人間の本能なのですね。それも考え方＝物事の見方次第で変わるつまり、毎日起こる事を自分にとって良い事（ポジティブシンキング）だと頭の中で受け入れれば物事に取組む気力が生まれ、活力がみなぎり物事良い方向に進むという事です！私はこの考え方は正しいと実感してきました。「心頭滅却すれば火もまた涼」人間の脳は宇宙。自分の能力に限界線を引かない。毎日自分に言い聞かせる「与えられた役目を精一杯やり遂げる。自分にはできる。考えろ！そして具体的に動いてみる。具体的に動けば必ず具体的な答えが返ってくる。失敗したらやり直せばよいと。ちょっと私感が入り過ぎちゃったけど。次の6問の一つでも心当たりがある人は気力低下気味かも。①やらなければ～と思ってもやる気が出ない②何かを始めても集中力が続かない③好きな事に取組む意欲がなくなってきた④動くのがおっくうになり先送りする⑤新しいことを始めるのが面倒⑥物事を決める時人任せにしてしまう。 当てはまった人は凶期の事を実行して！①自分で自分をほめる！②気持ちよく体を動かそう（体操や散歩でも）③旨い物（ブドウ糖と肉）を食べる みんなで夏を無事故で乗り切ろう！ 夏の日差しのごとく熱く輝こう!!



8月にお誕生日を迎える仲間達



7月に紹介出来なかった方 ごめんなさい！ 7月1日 平塚 日清便 茂木 勝
8月8日 平塚 横低便 中山 利信 8月10日 平塚 イオン/SS便 岡本 明人