



～ 社訓 ☆ 誠意 ～

社長室だより

2021年10月末号

9月の満月も10月の13夜♥15夜の月も空気が冷たく澄んでいってきれいだった～。
その美しい月に願いを唱えていたが見事に外してしまった!!「良い事はおかげさま、悪いことは身から出た錆」
そう自分に言い聞かせ下を向くのだけはこらえた。守らなければならない事がたくさん私にはある。
こんな私に手を差し伸べて助けてくれる人がいる。めそめそできない。今こそこれまで書き綴ってきた事を自分に
言い聞かせ、成すべき事をする時であると。冒頭からなんだ?!?!かな～?みんな何言ってるんだ?と(苦笑)
コロナ感染拡大緊急事態宣言で東京では1日の感染者が3千人台を記録したこともあったが昨日は17名。
ワクチン効果か人間の順応性、進化する免疫力、日本人のまじめな感染対策の賜物?いずれにせよ喜ばしい限り。
このまませめて冬場のインフルエンザ並にまで世界が落ち着いてくれたら経済も個人活動も活発に行われる。
夢も目標も描ける。その時の為に皆さんに私と一緒に是非実践して欲しいことが有ります。
それは冒頭に記載したような変に落ち込むことなく、心も体も脳も健康を維持する事です。そのためには自分が
心地良いと思う音楽を聴いたり芸術鑑賞したり、とにかく理屈抜きで心がワクワクし tokimeku 事をするのです。
そうすると脳は本能的に生存に有利なものと認識し、生きる活力を生み出してくれるそうです。私たちの脳には
生存本能だけでなく品性を高めて豊かに生き、他者とのつながりを喜ぶ、高次の脳が備わっているからなんだそ
うです。直接自分の得にならなくても、心根の美しい利他的な行為に美德を感じるのもこの「高次の脳」の働き
です。脳の伝道的には、視覚、聴覚で美しいと思う刺激を受けると眉間の奥、前頭葉の底の方にある部位が共通
に活性化する事が医学的にも証明されているそうです。何に反応するかは個々違いますが間違いなく皆、何かに
反応するのです。自分の何かをたくさん見つけてその「美」の伝達が「やる気脳」を育てる神経回路に通じ、
「またやろう」と前向きな脳を育てるそうです。又、目や耳で「美しい」と感じ快・報酬系の神経回路に伝わる
速さより体を動かして肉体や環境などから「美・心地よさ」を感じる方がはやく反応するそうです。ですから
運動を取り入れると益々元気で豊かな日々を送れるというわけです。
そう考えると運送業を営む我々の生活は気持ちの持ちよう、物の見方で心・身・脳が健康でいられる素晴らしい
仕事だと思うんですね。運転には神経使うけど反射神経必要だし、車内で自分が心地いいと思う音楽がたくさん
聞けるし、朝夕季節ごとに感動できる自然の風景をリアルタイムで味わえる。荷物の積込・納品で体を動かせる。
パレ組、検品で暗算して能トレもできる。ね、そう思って日々の業務に向き合ってくれたらいいな!
うれしいな♥そして自分を活かしてくれている仲間感謝の念を忘れずにいてほしい。
今回の色々あった私の落ち込みは、さらっと陰ひなたになってフォローしてくれた仲間にも助けられました。
「捨てる神あれば拾う神あり」じゃないけど、私の脳に感動の刺激を与えてくれました。皆にお返しできるのは
良い刺激を受けた脳で色々考え、前に進む戦略を考える事。としてとりあえず勘弁していただきたい。
「良い事はおかげさま」そう思っています。「私は活かされてる」自分に甘えることなく常にどんなことにも100%
じゃないかもだけど絞り出した知力・体力・行動力で臨んでいます。そうすると具体的な答えが返ってきて心地
よい。どんどん脳が元気になるかも!だから一緒に人生楽しもう!!



11月にお誕生日を迎える方



11月5日

11月21日