

『自分にポジティブな言葉をかける』

自分に向かって何度も語りかけることは、人生のあらゆる分野での成否を決める鍵の一つである。まずは、自分との会話についてもっと詳しく見ていこう。私達は一日を通して、起きている間はずっと、自分との会話を続けている。私達は常に何かを考えている。又はもっと正確に言えば、常に自分に語りかけている。一分間に何百もの言葉が意識の中を通り過ぎていく。しかし残念なことに、どういうわけか、ほとんどの人が自分にネガティブな言葉をかけてしまう。その原因の一端は、子供の頃にさんざん聞かされたネガティブなメッセージにあるだろう。ネガティブなメッセージを送ってきたのは、おそらくは善意の人々、彼ら自身もネガティブな現実を生きている人々である。何か失敗した時、あなたはどのよう反応するだろう？例えば、コンピューターソフトの使い方が理解できなかった時は、自分にどのような言葉をかけるだろう？多くの人が自分に向かって「自分はなんてバカなんだ」「だから何をやってもダメなんだ」という言葉をかけるのを私は何度も聞いてきた。実際は、ただ新しいソフトウェアの使い方がわからなかっただけなのに。これは、何の根拠もないでたらめであるだけでなく、自尊心を大きく傷つけてしまう。

人はいつでも、セルフイメージに基づいて行動する。そして私達のセルフイメージは、自分に向かって何度も語りかける言葉によって形づくられる。何かうまくやることができたら、それを認め、自分に前向きな言葉をかけて、その前向きな行動をさらに強める。そして何かで失敗をしたら、失敗はただの失敗にすぎないと考え、自分はただの人間だと認め、次はうまくやろうと自分に言い聞かせる。自分に語る言葉の力を利用して、理想の習慣や性質を身につけていこう。 ※『誰でもできるけれど、ごくわずかな人しか実行していない

成功の法則』ジム・ドノヴァン著より

きっとできるぞ！ 必ずうまく行くよ！ 絶対大丈夫です！
自分は何て運が良いんだ！ 素晴らしい人生になるぞー！ と、
私はいつも自分に言い聞かせます。



代表取締役会長 山下久人



『周りを意識して』

代表取締役社長 山下信之

皆さんは周りがよく見えていますか？ 私は周りが見えなくなることが多々あります。仕事が思い通りに進まなかったり、次々と新しい仕事が入ってくると事務的な事は後回しになり迷惑をかけることもあります。また、作業は自分一人でやった方が気は楽ですが、限られた時間できっちり終わらせる為には仲間と共に効率的なやり方を取り入れていくことも大事です。

私はこれからお客様に喜んで頂けるよう、仕事に優先順位をつけ心に余裕を持ち常にアンテナを張りながら周りを見ることに意識して仕事をして行きます。

自分自身や会社が成長できるよう皆で協力していきましょう。



社内報告

『第6回 安全大会』実施の報告



【安全衛生委員会】

9月13日(火)、社内従業員18名が参加して安全大会を実施しました。重大な事故、同じような事故を起こさない事が開催の目的です。今回も労働災害防止対策事例で学びましたが、新たな気づきがたくさんありました。災害の50%は転倒事故とのこと。滑ったり、つまずいたり…ヒヤリハットした経験は誰にでもあることと思います。注意して作業をしていますが、やはり転倒防止には柔軟な体づくりが何よりも大切です。ラジオ体操・もも上げ体操を実施し、足腰の筋力をつけましょう。今後も、事故なく健康で皆さんがお仕事ができるように注意喚起を行っていきます。

特掃班のタインさんが結婚しました。

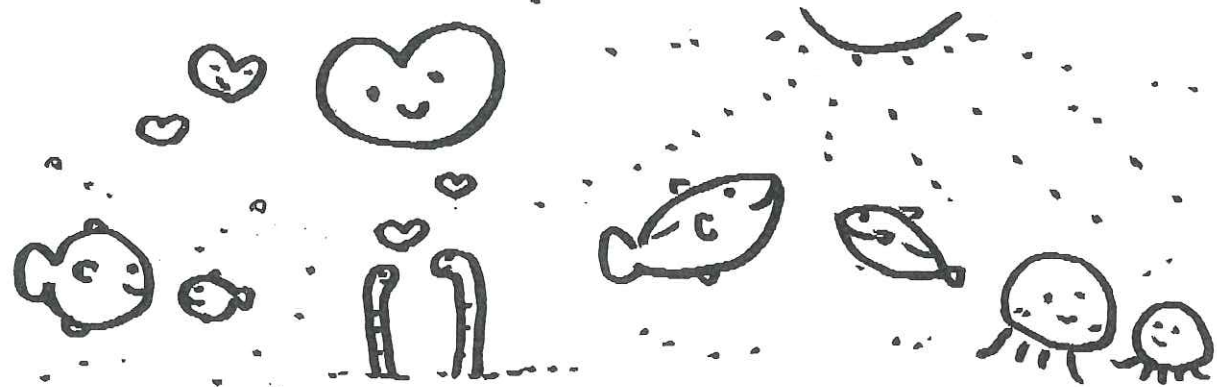
タインさんは、この夏ベトナムに帰省して、7月4日に結婚式を挙げたそうです。新婦のティービンさんは24才、タインさんは35才で、年の差は11才♡

日本に来てから知り合った2人は、コロナ前に山研の山フェスで、仲の良い姿を見せてくれました。来年ベビーが誕生するそうです。

“いついつまでもお幸せに♡”



南の島のLove Letter



Love & peace ♡

いろいろなことあるけれど、それ以外の
愛と幸せを大切にみんなのために
いられますように心からお祈りします

文と絵 YUKO



◆ 秋の花【萩(ハギ)】 マメ科の落葉低木

萩と言う漢字の通り秋になると見頃を迎えます。花の色はピンク、白、紫、赤紫があり、「内気」という花言葉がつけられるように、しんみりしたような下向きの花ですが美しい蝶形の花を咲かせます。秋の七草の一つ、万葉集で一番多く詠まれた植物です。



♡ 秋の健康だより/目の疲れに効く5つのツボ

★休憩時間に1~2分ツボを指圧して目の疲れをほぐしましょう!



①晴明(せいめい):
目頭の内側やや上方のくぼんだ部分。

※注意
眼球を避ける。
眼を閉じ、やさしくゆっくり円を描くように押す。



②風池(ふうち):
両手を組んで、後ろ髪生え際上1寸(親指の横幅一本分)後頭骨の下、胸鎖乳突筋と僧帽筋の間で、乳様突起の後のくぼみ。

・頭の重さを使って押す。



③魚腰(ぎょよう):眉毛の真ん中あたり
④攒竹(さんちく):眉頭のくぼんだ部分
⑤太陽(たいよう):眉尻と目尻の間地点から親指の横幅くらい外側のくぼんだ部分

・両手指3本でやさしく圧迫する。

「よい種をまく」
心構えという
よい種をまきなさい
そうすれば態度という
収穫物が手に入る
今度は態度という
よい種をまきなさい
そうすれば行動という
収穫物が手に入る
さらに行動という
よい種をまきなさい
そうすれば習慣という
収穫物が手に入る
次は習慣という
よい種をまきなさい
そうすれば人格という
収穫物が手に入る
実りが近づいた人格という
よい種をまきなさい
そうすれば運命という
収穫物が手に入る
最後によい運命の種を
まきなさい
そうすれば素晴らしい
人生が手に入る
※ミニプールの杉浦哲夫さんに
紹介して頂きました。



編集後記

少しずつ日暮れが早くなり、過ごしやすい季節になりました。美味しい秋の味覚に食欲も増して暑さで疲れた体が元気を取り戻す今日この頃です。皆さんはいかがお過ごしでしょうか?

私は先々週、娘と神奈川県湯河原に行き、温泉に浸かってきました。それから『江之浦測候所』という所を観光しました。こちらはかつてみかん畑だった小田原市江之浦の地に現代美術作家の杉本博司氏が天空を測候するコンセプトで設計された壮大な施設でした。みかん畑のみかんはまだ青く、収穫は10月以降になりそうでしたが、美しい海と自然とアートが満喫できました。これからの季節は更に楽しめそうです。皆さんもリフレッシュしながら深まる秋を楽しんで下さいね。(戸佐)

※『江之浦測候所』…見学する際は事前予約が必要です。

