



# ピッカリニュース

第353号



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2022年2月25日

272-0143 市川市相之川 1-18-20 Tel:047-358-4023 Fax:047-357-3738

HP : <http://www.yamaken-bs.com> E-mail : [office@yamaken-bs.com](mailto:office@yamaken-bs.com)

## ●疲れた時こそ“胸を張る”!

疲れた時に、肩を落とし大きな筋肉の力を抜いてやると「疲れた」というメッセージが脳に送り続けられ、本当に疲れた気になる。しかし姿勢をしゃんとし、気持ちを奮い立たせて疲れていないと思えば内面的イメージが変わり、疲れの感じ方にも変化が起こる。今日、科学の世界では病気か、健康か、あるいは元気いっぱいか、落ち込んでいるかは「自分で選べる」というのが常識となりつつあるようだ。うれしいことに高揚感を味わうのも簡単だ。うつ状態を一瞬にして変えることもできる。背筋を伸ばして立ち、胸を張り、腹の底から深く呼吸し、顔を上げ、身体を動かしていれば、落ち込んでなどいられなくなる。あなたの脳には、精神的に力を発揮しろというメッセージが届けられ、身体はその通りになっていく。あれができない、これができないと訴えてくる人には、「できるようなふりをしなさい」と助言すればいい。すると、大抵は「どうしたらいいのかわからない」という答えが返ってくる。そうしたら「どうしたらいいのかわかっているかのように行動しなさい。やり方がわかっているような立ち方をし、やり方がわかっているような息の仕方をするんです。今すぐにもできるような顔をしなさい」と言う。たったこれだけのことで、たちまち自分にもできるような気がしてくる。精神状態に変化が起きるからだ。自分にはできないけれど、できるようになりたいことを思い浮かべてみよう。もしそれができたとしたら、あなたはどのような立ち方をするだろう。話し方は? 息のしかたは? 理想の自分を思い浮かべ、それに合わせて姿勢を正し、呼吸を整え、表情をつくって最初の状態と比較してみよう。その違いには注目すべきものがある。

理想的な状態を一貫して継続することで、できるわけがないと思っていたことも、「まるで」できるような気がしてくるはずだ。

【アンソニー・ロビンズ著『一瞬で自分を変える法』より抜粋させて頂きました。】

できるようなふりをする。わかっているようなふりをすると良いんですね。これを読むと自分にも出来そうな気になってきました。今日からできるような顔をして、できるような姿勢で立って、できるような呼吸をしてみます。



山下久人

## 『運の良し悪し』

【代表取締役社長】山下信之

皆さんは、運が良いと思いますか? 悪いと思いますか? 悪いことが起こるとすぐにツイてないと思ってしまうよね。朝、天気が雨なだけなのにイライラして、何気ない夫婦での会話から喧嘩になったりし、仕事に就いてもお客様からのお叱りがあれば、さらにへこんで誰かにあたると、一日が散々になったりしていませんか? これらは、気持ちの持ちようだと思います。受け止め方で全て良い方向へ行けるのです。雨は穀物を育てている農家が潤ったり、ダムに水が溜まって飲み水になるなど、雨に生かされていることを知れば、イライラはなく、夫婦の会話も良い方向へ行く、お客様からのお叱りも、私を想い会社を思ってくれている有難いこととして受け止める。私は、なんと恵まれている、運が良いのだと思うことが大切です。



一説には、運の良し悪しは、よく周りが見えているかどうかだそう。実験で、道にお金を撒いても、周りがよく見えている人とそうでない人で結果は、想像通り、見えている人はお金を見つけれるし、そうでない人は、見つけられなかったそうです。面白いですね。私は、運だけで生かされてきたので、私のまわりの環境、人に感謝し、ツイてる人生で素晴らしい一生を歩んで行きます。



## 『日本の思い出』

【特別清掃班】ケン・ヴァン・トゥエット

皆さん、こんにちは。私が日本に来てからもう5年がたちました。このたび技能実習を終え、ベトナムに帰ることになりました。初めて日本に来た頃、慣れなくて大変でみんなが私を助けてくれました。私の日本語が上手ではなく、まわりの人が優しく教えてくれました。



日本で暮らして驚いたこともたくさんありました。日本の好きなところは、季節が春夏秋冬とあって美しいこと、人が親切でマナーがいいことです。

なによりも、日本で貴重な仕事の経験ができて本当に感謝しています。

今では山研ビルサービスの皆さんは、私の両親や兄弟のようで2番目の家族です。

皆さん、ありがとうございました。お元気でいてください。いつかベトナムにも遊びに来て下さい。待っています。





# 南の島の Love Letter

みなさま、おげんきですか？

2月になり、石垣島では、桜が満開です。桜といっても、関東地方によく咲いているような薄いピンクのほんわりした桜ではなく、濃いピンクの寒緋桜です。とても可愛らしい姿に心が温かくなります。

お庭や、山の中に咲いていることが多く、みんなでお花見などする風習はありませんが娘と一緒に見て、写真を撮ったり、きれいだねえ・・・と見とれたりしています。

今の季節は、島は雨季のような感じで、雨の日、薄曇りの日も多いので事務仕事をしたり、おうちの断捨離をしています。

春分までにはすっきりしていこうとおもっています。

自然はもちろんいつでも、その時期の美しさがありますし、楽しいイベントなどもあります。

先日は島の人たちとナチュラルコスメづくりをしました。娘と一緒に、自然の素材をつかったリップや、チークや、クリームをつくりました。その前には、古くからの友人がアナスタシアドレスという素敵な服をつくっており、それは水晶や鉱物、植物などで染めた美しい自然なドレスなのですが、展示会が島でも開かれました。

着ると自然の素材の心地よさや美しさが身体に共鳴して響き渡るような、そして自分のなかの本来の美しさを思い出すようなドレスです。この先も全国でツアーをするようです。

(みなさんの住むところの近くへも行くかもしれません。アナスタシアドレス、マーヴィードレスで検索すると色々出てくるとおもいます♪)

島の人にも大好評で、今度はアナスタシアドレスを作っている友人と島でも一緒にコラボレーションをして、何かやろうね♪というようなお話にもなりました。

長らく島外に住む、昔からのお客様を中心にしたお仕事をしていたのですが、いよいよ島の人たちへの仕事もしていくことにもなりそうです。

今は寒くても、春は、どんどん本格的に近づいています。楽しみながらコツコツやっいていこうとおもいます。

みなさまも、お身体に気をつけて、温まる飲み物をのんだり、腹巻きをしたり、暖かい服をきたり、冬に食べると良い根菜などを食べたりして、寒い日をのりきってお元気でいてくださいね。いつもありがとうございます。



絵と文 あきやまゆうこ

## イキイキ☆ライフスタイル

3月 弥生やよい

♪体と心を元気に保つ☆温活生活はじめましょう!

### 【ふくらはぎのストレッチ】

- ・第二の心臓ふくらはぎを活性化する
- 座った姿勢で足を組むようにして左のひざで右足ふくらはぎを真ん中→内側→外側と全体的にひざでスリスリする。  
(片方15秒位、両足交互に行う)



### 【こんな運動もおすすめです】

- ・かかと落とし(かかと上げ下げ5回)
- ・足指じゃんけん(足指でグー・チョキ・パー5回)
- ・足指タオルたぐりよせる練習(気が向いた時に)
- ・足裏マッサージ(足裏でゴルフボールを転がす)

### 【若々しさを保つ♡きな粉】

抗老化食品“きな粉”に注目!



老化の原因・・・「糖化」と「酸化」

- ★きな粉・・・食物繊維やオリゴ糖、たんぱく質が多い食品です。
- ★大さじ2杯のきな粉を習慣に!

- ◎牛乳・ヨーグルト・ココア・お茶・青汁などお好きな飲み物にプラスして。蜂蜜をいれると飲みやすくなります。
- ◎バナナ、おもち、ホットケーキ、アイスクリーム、おにぎりやカレーにもあわせて試してみてください。



### ☆ Q&A

#### ★ 新型コロナウイルス感染予防

- ・マスクの着用と手洗い、手指消毒
- ・こまめに換気
- ・三密の回避(密度、密接、密閉)
- ・毎朝の体温測定、健康チェック
- ・ゴミは密閉して捨てる
- ・水分を十分に補給する
- ・使用するタオル等は清潔なものを使用する
- ・適度な運動、入浴、睡眠、食事に気を配る
- ・不要不急の外出はさける



#### Q. 濃厚接触者とは？

同居あるいは長時間の接触があった人  
陽性者とマスクなしで1m以内15分以上接触

#### Q. 濃厚接触者の待機？

接触のあった日の翌日から7日間  
は外出の自粛(自宅待機)をお願いします。

※発熱・呼吸が苦しいなど症状がある方は  
医療機関に相談し受診して下さい。



#### 【編集後記】

「春はあけぼの やうやう白くなりゆく 山ぎは少し明かりて 紫だちたる雲の細くたなびきたる」

清少納言『枕草子』

現代訳 (春は夜がほのぼのと明け始めるころが良い。だんだんと白くなっていく、山に接して見える空のあたりが少し明るくなって紫がかった雲が細く横に長く引いている。) ゆったりした時間の流れを感じます。夜明けの空の幻想的な美しい光景が見れるなら、少しでも早起きしてみるのもいいですね。四季のある日本ならではの、季節を肌で感じて一日一日を過ごせていけたら心も豊かになれそうです。依然としてコロナの感染が進行している状況なので大変ですが美しい景色をみたり好きな映画、音楽に癒されたり、おいしいものを食べたりして、五感を刺激することは心身の健康に不可欠なことです。休みの日には気の向くまま、ちょっと遠くまで足をのばすのも気持ちよさそうです。花の便りを待ちながら、元気に過ごしましょう。(戸佐)