



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2022年7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)

## ●マックスおじさんの「新しい生活習慣をつくるための四つの規律」

「やっとわかったんだがね、人間が自己の健全なイメージを創り出すには新しい生活習慣が必要なんだ」と博士が話してくれた四つのポイントを順番に記してみよう。

### 1. 他人を無条件に許すこと。

悪意、恨みを感じるような人間でもみな許し過去をきれいさっぱりと清算すること。これは自分の為、自分自身の精神の安静の為に重要である。私達が他人に憎しみを抱いていても相手を傷つける事にはならず。むしろ自分が傷ついてしまうのである。心の中の憎しみを放っておくと自分自身をひどく傷つけることになる。

### 2. 自分自身を許すこと。

自分を温かく見守ること。自分が犯したばかげたこと、他人に与えてしまった苦痛、過去の過ちをきれいさっぱり忘れること。つまり過去を清算するのだ。鏡の前に立ち、自分を許せ。自分を責めても無意味なのだ。かえって人間がだめになってしまう。

### 3. 自分の長所に目を向けること。

一日を不満だらけで始めるか、自信を持って始めるかは本人次第なのである。どうせ二つに一つなのだから自信を持って一日を始めた方がよいのは当然です。

### 4. 自分の生き方を崩さないこと。

他人が何をしているか、気にかける必要はない。自分のペースを守ることが大切だ。あなたは他人とは違うのだ。隣人のことなど忘れ、やりたいことをやりなさい。他人がどう思おうと気にしないこと。

(※アール・ナイチンゲール著『人間は自分が考えているような人間になる!!』より抜粋させて頂きました。)

他人を許し、自分を許し、自分の長所に目を向け自信を持って、自分の生き方で自分のリズムとペースで生活すること。

他人を気にしないこと。これは素晴らしい生き方になるね。

私は今迄他人の目や気持ちを気にしすぎていなかったらどうかと考えて、これでいいんだとすごく気分が楽になりました。

【山下久人】



## 『言葉は人なり』

【代表取締役社長】山下 信之

“言葉で人は生きている”と、どこかの新聞社のコマーシャルで聞いたことがあります。また言葉は生きているとも言われます。言葉一つで嬉しくなったり、イライラしたり、悲しくなったり、喜怒哀楽があり、人の人生を創っている気がします。

先日、スマホで見た記事がよかったですので紹介します。

デートで食事に行く時、「焼肉か寿司、どっちがいい？」と聞かれたら、あなたはどうか答えますか？というような内容です。①「どっちでもいいや」②「何その神チョイス！どっちも最高じゃん！迷うな〜」。どちらもはっきり答えていないという点では一緒なのですが、受け取り手には②の方が良い印象を与えます。

人が生きていくうえで「どんな言葉を使うか」ということはとても重要なことだと思います。私も何気ない会話の一言一言に気をつけ、周りの人に幸せになってもらえるように言葉を大切にします。



# ありがとう!

### 新人紹介

今月は特掃班の‘中野さん’を紹介します。中野さんは、周りの人に自分からも声をかけるなどコミュニケーション能力が素晴らしいです。仕事もどンドン頑張っています。

### 中野さんから一言



### ☆中野清一郎さん☆

みなさん、はじめまして。私は、中野清一郎と申します。これから皆さんと一緒に仕事を頑張っていきたいと思っています。よろしくお願い致します!

●[出身地] 東京都

●[趣味] ドライブ

●[血液型] O型

●[星座] 魚座

●[入社日] 2022年5月

## ● 令和4年度 清掃作業従事者研修会のお知らせ



日時： 令和4年9月24日(土)9:00~ 17:00

場所： 行徳文化ホールI&I (1F大会議室)

※詳細につきましては次号にてお知らせ致します。ご予約よろしくお願い致します。



# 南の島のLove Letter

お元気で あつごしてですか...? 暑い日が続いていますね。  
 ここ石垣島も“夏”になっており、パイナップルや、マンゴー、  
 パッションフルーツなどが あいしい季節となりました。

海で あそぶのも とても きもちよく、この間は 久しぶりに♡♡  
 シュノーケリングをして、海の中の生物たちに 会ってきました♡♡  
 私の家の前には 大きく、広く 海と空が広がっています。♡  
 坂をのぼると 高い所に家があり、何kmも先まで、海、  
 緑、空、雲がみえます。朝日が昇り、夕陽が沈んでいくのも  
 みえて、今の時期は、どちらもとても美しく輝いています。♡  
 お部屋のカーテンまで ピンクや、金色になることもあり、毎日、  
 とても幸せに暮らしています。海には、(時間くらいいる間に)♡  
 20種類以上の お魚に出会うことができます。人の来ないビーチ  
 なので、さんごの中を魚たちが自由に泳いでいます。なるばく♡  
 おどろがすたいぶりに、そーっと、泳いでいくと、たくさんの  
 色、ふしぎな形に出会えます。刺されると、命に関わるくらい  
 毒をもったハブクラゲも いました。そーっと 泳いでいて よか(=...  
 )と思えました。大自然は、いつも危険と、となり合わせです。(!!)  
 端からみより すっくと 南の島で暮らすことは 東京にはない不便さも、  
 大変なこともあります。でも、やっぱり 自然の美しさの中に いることが  
 大好きで、ありがたく思っています。ここからも みて感じた 美しいものを  
 表現していたいと思います。いつも ありがたうございませう。 Yuko



夏の大掃除をおすすめします!

夏は大掃除にピッタリなのをご存じですか?

- ①冷たい水が気持ちいい
- ②乾きにくい物もすぐ乾く
- ③気温が高いので油汚れが落ちやすい
- ④日照時間が長いので時間がかけられる

年末の大掃除が楽になります♪



ヤマケンくん

頑固な汚れやお困り事は  
山研にご相談ください★

簡単♥夏レシピ

ひんやり☆さっぱり「冷や汁」

◎ うだるような夏に体にしみるおいしさです!

【作り方】

- ①野菜はすべて小さな角切り。オクラと生姜以外は海水位の濃度の塩水に3~4分つけてアクを抜き水分をしっかり絞る。
- ②ボウルに①を全部入れ、しょうゆとみりん、かつお節を入れて混ぜ冷やす。



♪ ひまわりの約束 ♪ 【作詞・作曲・歌】 秦基博

どうして君が泣くの まだ僕も泣いていないのに  
 自分より悲しむから つらいのがどっちか分からなくなるよ  
 ガラクタだったはずの今日が ふたりなら 宝物になる  
 そばにいたいよ 君のためにできることが 僕にあるかな  
 いつも君に ずっと君に 笑っていてほしくて  
 ひまわりのような まっすぐなその優しさを  
 温もりを全部 これからは僕も 届けていきたい  
 ここにある幸せに 気づいたから



編集後記

“暑中お見舞い申し上げます。”

年々暑さが増す日本の夏です。家に帰って水まきして植物の世話をすると昼の暑さも忘れさせてくれます。皆さんはいかがお過ごしですか? 子ども達にとっては待望の夏休みになりますね。夏と言えば…海水浴、水遊び、スイカ、かき氷、みつ豆、花火、肝だめし、夏祭り、盆踊りetc. 蚊取り線香のにおいまで懐かしく思い出します。誰もが子供の頃、特に夏休み中は特別でしたよね。全ての生活を自分の時間として自由に計画して過ごすことができたので普段できないことを体験し、精神的に脱皮していく大切な時期だと思います。大人になっても子供心を忘れずに何かに挑戦してワクワクする夏を過ごせたらいいですね。

皆さん、旅行や帰省など家族や友人と楽しい時間をお過ごし下さい。

(戸佐)