

発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2023年5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

●『習慣の壁を破れるか』

人間は「習慣の束(たば)」である。古代ギリシアのアリストテレス以来、多くの人達がそう指摘している。その通りである事は、自分の日常を振り返ってみたらすぐにわかる。行動だけではない。考えたり感じたりするのも大体同じパターンを繰り返している。クセはなかなか取れない。習慣の力はとてつもなく強い。

ロシア出身の神秘思想家ゲオルギイ・グルジェフは「我々が知っているような人間は一個の機械である。人間が機械であるかぎり真に道徳的な生き方はできない」と論じた。自分が機械だなんて思いたくはない。しかし、習慣でがんじがらめになっていたら、やはり機械人間と言われても仕方がないだろう。好ましい習慣まで変える必要はないがたとえ好ましい習慣でも鋳型(いがた)にはまったように同じ事を繰り返す人生では物足りない。もっと主体的、創造的に生きたいと思う自分がある。その為には習慣の壁を打ち破らなくてはならない。その秘訣をお伝えしよう。それは「気づいたらすぐする」という実践である。気がついても、サッと行動しない事が多い。面倒だからとつい先延ばしする習慣が身についてしまっている。気づくとは実に不思議であたかも天からの指令のように頭の中に響いてくる。そこに習慣化されたものはない。気づいた時が最高のチャンスなのだ。「気づいたらすぐする」ことを心掛けているとなるほどそうだと得心できるようになる。しかし最初は混乱する。あれこれ気づき過ぎて、何から取り掛かればいいのか迷ってしまう。あるいは逆に、気づきの鈍い自分を腹立たしく思ったりする。そんな時は、ただ一つの事にだけ取り組む事を勧めたい。それは朝の起床の仕方である。目覚めは気づきの瞬間だ。どんな鈍い人でも一日一度は目が覚める。その時、サッと起きるか、いつまでもベッドにしがみついているか…。目覚めたらサッと起きるという簡単そうな実践が、意外に難しい。そして奥が深い。この実践が無理なくできるようになると、色々な場面での気づきの感度が増してくる。噛み合わなかった歯車が噛み合ったように、仕事がスムーズに運んでいく。毎日が新鮮に感じられる。それほど素晴らしい実践があると知らされても、人はまずやらない。本心ではやりたくない、つまり今の自分を変えたくないのだ。そう、だから人間は「習慣の束」と言われ続けてきたのである。

(丸山敏秋 著『風のゆくえ』より抜粋させて頂きました)

「気づいたらすぐする」私はいつもグズグズする方の考え方ですのでできるだけすぐやってみます。「朝目が覚めたらサッと起きる」これもやってみます。自分を変えたいですからね!



代表取締役会長 山下久人



●令和5年度「清掃作業従事者研修会」及び「第43期経営計画発表会」を終えて

代表取締役社長 山下信之

皆さん、こんにちは。社長6年目の山下信之です。山研は、何故かいつも「ついで」と思います。コロナ禍の中でも前年度は過去最高の売り上げを伸ばす事ができました。皆様のおかげで、毎年少しずつ成長を続けています。清掃もそうですが、リフォーム工事や設備管理も年々成長しています。

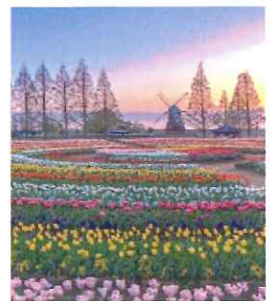
仕事は、人真似をして上手くなったり仕事が取れたりすると思いますが、成功している人の大体が、誰もやってない事や、それは難しく無理だと言われている仕事を何とかやり抜いて成長している事が多い気がします。学校のテストでは、必ず正解と不正解にわかれますが社会ではそうとは限りません。誰もやりたがらない仕事をやるかやらないかで迷った時、もし今の自分にできる事があればやってみるのはいい事だと思います。人はやって後悔するよりやらずに後悔する事が多いからです。例え失敗したとしても、次にその経験を生かして行けるのであれば長い目で見たらそれは成功なのだと思います。

弊社もお客様のご要望を何とかやり遂げて、社員さんが奮闘した積み重ねで今があります。どんなに難しい事でも「あきらめなければ成功になる」と考えています。

私の夢は、船橋にあるアンデルセン公園のような会社をつくることです。広い敷地に畑や花壇があり、畑仕事や花の手入れ、敷地の清掃と雇用を生み出して、アスレチックや宿泊施設もあって、皆さんが笑顔になって会社や施設に来てくれれば最高です。

この夢の為には大変な事、辛い事がたくさんあると思いますが、その先の楽しい事の為にやるのであれば、楽しみながら出来ると確信しています。

会社の土台をしっかりと作り、営業チームや他の部署を増やして行きます。5年以内に『売上げ10億円』『利益1億円』の会社になります。



●永年勤続表彰者の皆様(今年度は18名)を代表して、松山一雄さんからメッセージを頂きましたので、ご紹介させていただきます。

『感謝の言葉』

【日常班】松山 一雄

幕張メッセでガラス清掃を担当している松山と申します。この度、勤続25年を迎え、永年勤続賞を頂き、ありがとうございます。ここまで続けて来れたのも、会長、社長をはじめ本社の方々、同僚、メッセの方々、家族など多くの方々からフォロー、カバー、サポートを頂いたおかげだと感じております。この25年の中で考え方、身体的な事など変わった事、変わらない事はありますが、1日1日を丁寧に大事に過ごして行きたいと思っております。皆様、宜しくお願い致します。



★表彰式にて
山下会長(左)と松山さん

第1回 ぐるっと房総50kmウォーク感想集!

2023年4月15日(土)AM6:20開会式/PM18:45閉会式

☼ (実行委員・フリー車) 山下信之

今回は運営側として参加しました。4年ぶり、2社での開催となり、サポーターの数が少ないと判断して100キロではなく50キロでの開催となりました。コースも変わり会議を重ねて準備して来ましたが、当日は雨の中、道を間違える人も多くなってしまい、運営側としては反省の多い大会でした。しかしまずは開催できたこと、無事故で終わることができ本当に嬉しく思います。ご参加下さった皆様、本当にありがとうございました。

★ (挑戦者) 渡邊俊介

50キロ歩いた方、サポーターの方、お疲れ様でした。9年ぶりに挑戦者として参加させて頂きました。100キロの半分の距離という事で最初は楽だと思っていましたが、雨もあって心身共に疲れ切った状態でのゴールとなりました。しかし終わってみればコース上の街や自然の景色、サポーターの皆様の温かなサポートと応援が何よりも有難く、心の支えとなりました。そういう意味でも参加できて本当に良かったです。来年もまた参加させて頂きたいです。本当にありがとうございました。



★ (挑戦者) 吉岡誠

今回はゆっくり歩きながら、厳しそうな人に声をかけながら歩きました。石川さんに追いつき、その後数名ぬいて辰巳さんと出会い、ひっぱればゴールできると思い、最後は一緒にゴールできました。楽しかったです。

★ (挑戦者) フンクオンティン

【左から】ハトウさん、吉岡さん、ティンさん

皆さんお疲れ様でした。私は50キロは初めて歩きました。少し道が変わったので迷ってしまいましたが、吉岡さんとハトウさんと一緒に歩いて楽しかったです。雨の中、歩くのが大変でしたがチェックポイントでおいしいものを食べて元気になりゴールできました。サポーターの皆さん、ありがとうございました。

★ (挑戦者) ダンティハトゥ

私は初めて50キロ歩きに参加しました。歩く前は、30キロまでならできますけど、50キロは無理かな...とっていました。サポーターの皆さんのおかげで完歩できました。楽しい1日でした。

★石川里美 (親子参加)

初めて50キロウォークに参加しました。寒い雨の中応援してくれたサポーターの方に感謝です！完歩を目標にしていましたが、結果は息子→完歩、私→43キロでリタイアでした。とても良かったです。ありがとうございました。



石川さん
辰巳さん



【山研からの参加者数】
挑戦者.....7名
サポーター...8名

皆さんお疲れ様でした!

【ひゃっくん】



★ (挑戦者) 鈴木達也

『甘かった...』
久々の歩け歩け大会に参加しました。今回は、50キロという事でこれまで100キロを4回完歩した実績があるので100キロの半分だからかなり余裕でしょ的な感じていましたが、スタート当日は生憎の雨、まあ~50キロだし大丈夫でしょう...とスタートしました。甘かったです。雨を、運動不足の自分を色々舐め過ぎていました。序盤に飛ばし過ぎたせいで20キロ位で膝から下が痛くなり、カップを着けていても中の洋服がびしょびしょになり正直かなりキツかったです。途中から、事務所の石川さんの息子さんと従兄弟の男の子2人と歩いたのですが、道を2度ほど間違えて遠回りさせてしまったりと踏んだり蹴ったりな感じで、当初の予定では1位、2位を争っていたはずなのに...、気がつけばゴール時間ギリギリの18時29分にゴールというなんともホホホな感じになってました...。まあ~しかし久々に会えた方々もいたので楽しい大会でした！もし次に歩くことがあればしっかりと準備して臨みたいと思います。サポートして頂いた皆さんに心よりありがとうございました！



【スタート前の様子】

★ (挑戦者) 辰巳奈緒美

今まで50キロの距離を続けて歩いた経験がなく、なんとなく普通に完歩できるのではと不思議な自信がありました...が、40キロを過ぎた頃、足が前に出なくなりました。最後は工事部吉岡さんに引っ張ってもらい何とかゴールできました。吉岡さんに会っていなかったらカエルの鳴き声しか聞こえない田んぼの真ん中で迷子になっていたはずです...



イラスト 辰巳

☼ (サポーター・フリー車) 山下久人

4年ぶりの100キロ歩き(50キロ)ずーと雨の中で足が濡れてとても厳しい歩きになりました。皆様の一所懸命な姿に、心が震えました。



♥ (3班サポーター・リーダー) 林崎司

今回初の50キロ、初のリーダーを務めました。誘導では雨の中誘導をし、担当のチェックポイントに行くのに普段100キロで使ってない道を走行したので道に迷う事もあり、不安な気持ちのスタートでした。チェックポイントに着くとドタバタで、全員通過した後は、コースを巡回し、道に迷ってコースから外れてる人はいないかと探しました。そんな事をしていたらいつの間にか不安も吹き飛んでいました。新しいコース、雨と過酷な状況ではありましたが、よい50キロでした。皆さん、お疲れ様でした。

☼ (3班サポーター) ゲンティタンヒエン

1日雨の中を挑戦された皆さん、本当にお疲れさまでした。今回初めてサポーターとして参加しました。皆さんの努力と協力に感謝します。感動！感激！感謝をたくさん頂き、楽しい思い出となりました。来年も参加を楽しみにしております。

☼ (3班サポーター) 戸佐富士子

1日降り続く雨の中、気温も低く心配しながら応援しました。リタイアする人もいた中、山研の挑戦者の皆さんが足腰の痛みにも耐えながら淡々と歩く姿に何度も胸を打たれました。皆様、本当にお疲れ様でした。

♥ (4班サポーター・リーダー) 奥村恵美

しばらく大会が中止になっていて、あの独特の時間・空気をすっかり忘れていました。距離は50キロでしたが大雨の中、挑戦者は地獄のような時間を過ごされたと思います。でも、大変さの中に心に突き刺さる感動があることも再認識しました。しっかりとヤマケン挑戦者の雄姿を見せてもらいました。ありがとうございました。

☼ (4班サポーター) レーティン

すばらしいサポーターの1日でした。雨がふって寒かったですよね。でも私はとても楽しかったです。来年も参加したいです。よろしくお願ひ致します。



【チェックポイントの風景】