



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2024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)

## ●自分を好きになることから始める

まずは「成功していない自分も好きになる」こと。僕は23歳になる頃、自転車でオーストラリアを一周する旅に出た。それまでは、作文で入った短大に将来を見い出せずに除籍になり、自分で仕事をするもうまくいかずフリーターをしていた。

そんな時、バイト先の先輩からオーストラリアをオートバイで一周して帰国した話を聞いて、突如自分もやりたくなったのだ。バイクではなく、自転車を選んだのはより大きな成功体験がほしかったからだ。当時、同級生と話していると会社で部下を持ち始めた話を聞いて何となく焦っていたし、自分はいつも挫折ばかりでものすごい自己嫌悪があった。これを克服し自分を好きになるには、何か大きな成功をしないとイケないと思っていたんだ。ところがオーストラリア大陸を横断中、挫折して車を買ってしまった。横断するだけで55日もかかり、自転車が途中で嫌になり車に乗り換えて旅をしながらも自分はダメだなーと、なんとも言えないモヤッとした気持ちだった。

ある時、宿泊先の小さな町の酒場で飲んでみると、酒場の男達が自分の失敗談を楽しそうに話していた。僕も輪に入って話してみた。「俺は島国から来た日本人だ。地図を見たらオーストラリアも島に見えてね。それで自転車で一周しようとしたけれど、横断するだけで55日もかかった。そこでようやくこの国は島じゃなくて大陸だと気がついて今では車で旅をしてるんだ」。こう話すと一同大爆笑。お前の話が一番面白い、ビールは奢るから好きなだけ飲めって言われた。僕も一緒に大笑いして、今までモヤッとしていたものがずっと消えていった。この時、初めて自分を好きになるってことがわかった。それまでの自分は、成功したら自分を好きになれると思っていたけど、本当は反対で、失敗した部分を受け入れたら初めて自分を100%好きになれる。のちに、友人で作家のひすいこたろうさんに話したら、「人は長所で尊敬され、短所で愛される」と言われた。

自分の嫌な部分は、少し角度を変えてみると愛されるものになったりする。

(本田晃一著『日本一の大投資家から教わった人生でもっとも大切なこと』より抜粋させて頂きました。)

私は、自分のことが大好きです。若い頃は、勉強嫌いの怠け者で自分勝手にわがままで、自分の事をあまり好きではなかったですが、こんな自分でも大丈夫なんだと思い、今は好きになりました。



— 山下久人 —

## 『からだに感謝』



代表取締役社長 山下信之

皆さん、お元気でお過ごしですか。

私事ですが、先日、風邪をこじらせて一週間程会社を休みました。ごめんなさい。喉が痛くて体もだるく、このつらい状態から早く抜け出したいと思いながら日が過ぎていきました。そんな時ふと、これまでにない感情が湧いてきたのです。

それは「ありがたい」ということでした。病院で薬をもらう、栄養のある食事ができる、ティッシュペーパーで鼻をかめる…etc。日本にいと大体の事がなんの苦労もなく手に入り、出来てしまう。恵まれた環境と代わりに働いて下さる従業員の皆さんに感謝の気持ちを持ちました。ありがとうございます。元気な時は、いちいち元気な時の体に有難さは考えないので今回の体調不良は体への感謝、身の回りのものへの感謝する良き気づきになりました。毎日毎日健康に暮らせるだけで、十分幸せをもらっていると思います。こんな気持ちになれたのは久しぶりでした。

自分の両親にこの場を借りて感謝の気持ちを伝えたいです。

「産んでくれて、育ててくれてありがとうございます。元気に頑張っています。」

皆さんも健康第一に、仕事もプライベートも楽しんで充実した夏をお過ごし下さい。



### ★山研インフォメーション



#### ●夏のプール監視業務が始まりました！

プール開設期間：7月20日(土)～8月31日(土)

市川市内の公園ミニプール、公民館ミニプール、25mプールにぜひ遊びに来て下さい。



### ★今後の行事予定

#### ●後期 清掃作業従事者研修会(従業員全員が対象)・・・10月20日(日)9時～17時

会場：市川市文化会館：第2会議室

※申込みは随時受付中…詳細は10月号(9/25発行)にてご案内します。

#### ●秋の社員バス旅行・・・11月9日(土)～10日(日)1泊2日

旅行計画案：埼玉県秩父路観光と和銅鉱泉を堪能する旅

旅の魅力はそれぞれですが、自然の風景・温泉・グルメ・その土地の文化や史跡に触れる・人との出会い…etc。人生を豊かにしてくれますね。

安心の貸切バスで旅に出てみましょう♪

※申込みは随時受付中・・・詳細は10月号(9/25発行)にてご案内します。







☆お掃除グッズ

「拭き掃除  
三種の神器」

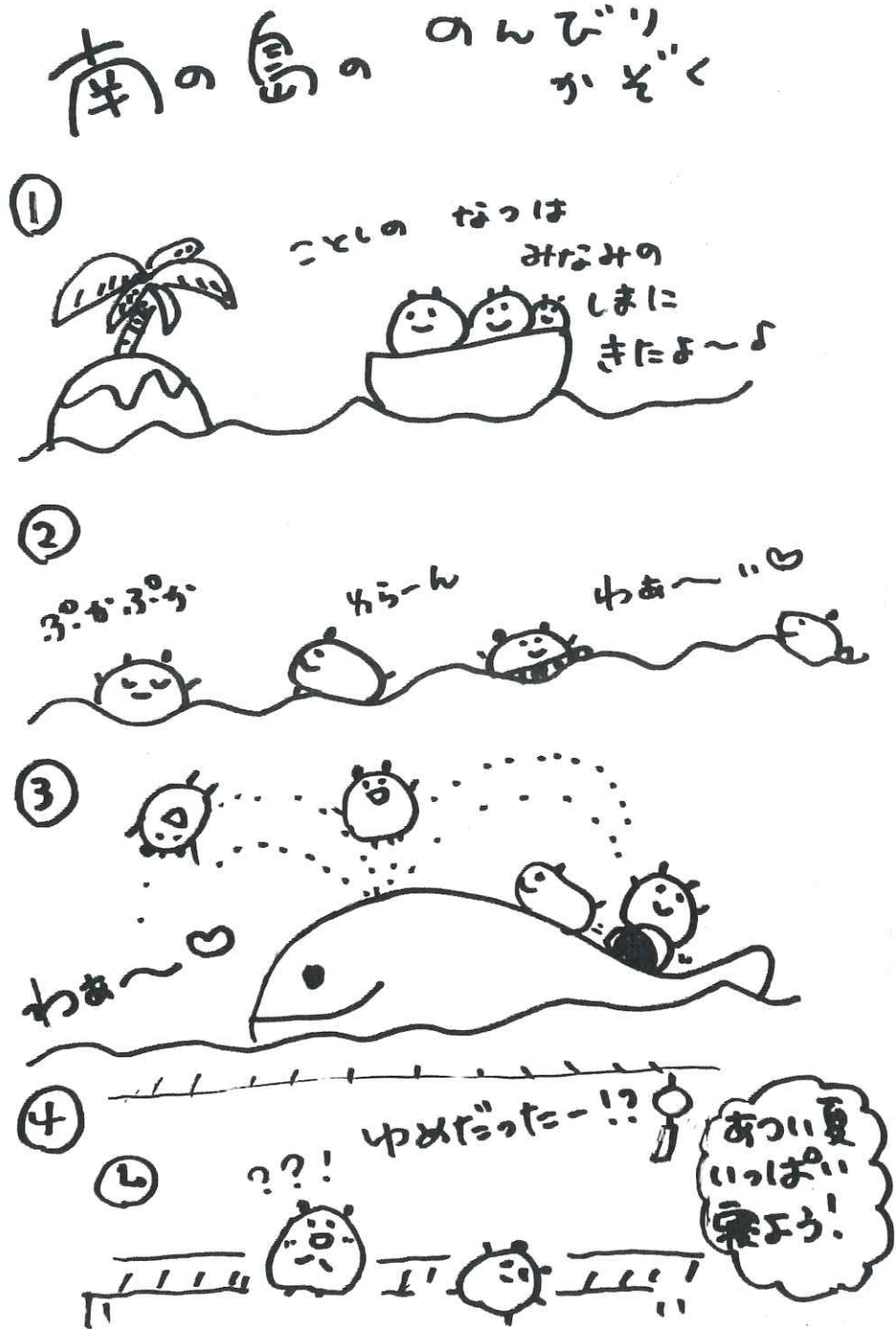


- ①使い古したストッキングに靴下や雑巾を入れて窓ガラスを拭けば二度拭きいらず。
  - ②水垢の汚れは濡らしたデニムでピカピカ。
  - ③ブラインド・蛍光灯の汚れには軍手。
- ◎捨てるものでももうひと働きできそうです。活用してみましょう！

自分の番  
うまれかわり  
死にかわり永  
過去のかわり  
受けたら番を  
いま自分の番  
生きていたの  
それがあなた  
のちがわたし  
の  
いのちです



いのちのボタン 【詩：相田みつを】  
過去無量のいのちのボタンを受けついで  
いま、ここに自分の番を生きているんですね。



あつい夏  
いっぱい  
寒そう!

おいしいレシピ♡ふるさとの味

石川県の郷土料理  
「芋蛸(いもだこ)」

♣農産物のことわざ

「芋(いも)・蛸(たこ)・南瓜(なんきん)」

江戸時代の女性が好んだ物を語呂がいいように並べたものです。夏休みは家族や親戚が集まる機会がありますので、おもてなしの一品に加えて下さいね。



【材料】(2人分)

- ・蒸しだこ・・・250g
- ・さといも・・・大4個
- ・昆布・・・7cm
- ・水・・・500ml

☆調味料

- ・酒、みりん…各大2
- ・しょうゆ…大1.5

【作り方】

- ①鍋に水と昆布を入れ30分程おいておく。  
(顆粒だしでもOK。だしを溶かしたものを400~500ml)
- ②さといもは皮をむいて3~4等分の食べやすい大きさに切り3分程下茹でしておく。たこはひと口大に切る。
- ③①の鍋を弱火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。②のさといもを加え、4分程煮る。☆の調味料を加えて落し蓋をして4~5分煮て、たこを加えて2分程煮る。  
※一度冷ますと味がよくしみます。



編集後記

『暑中お見舞い申し上げます』 暑い夏の盛りの頃、皆様お変わりないでしょうか。毎日元気に過ごす為には規則正しい生活が基本となりますが、よく食べ、よく飲み、十分な睡眠時間を確保して疲れを持ち越さない。また暑さを嫌がらず適度に動いて汗をかくことで夏バテにならないと言います。外出する時は涼しい服装で、薄手のスカーフを水にぬらして首に巻くなど暑さ対策をしましょう。寝ている間にも熱中症リスクはあります。夕方からクーラーを入れて、寝つく頃まで涼しくしておくことで寝つきがよくなります。危険な暑さが続くので元気な方も無理を重ねると体調を崩してしまいます。油断はできませんが、活動的な夏を楽しみたいですね。お盆休みに家族でお墓参りをしたり、遊びに出かける計画をしている事と思います。家族や親戚と過ごす夏休みは日々の暮らしに安らぎを与えてくれますね。楽しい夏をお過ごし下さい。(戸佐)