

ハモコミ通信は①②と毎月2回、メール配信させていただいております。①のほうはホームページでも公開しておりますとおり、A4版1枚のペーパー版も作っています。何かを郵送するついでに同封するようにしています。

HP上のバックナンバーも、このペーパー版のみ都度公開しており、②のほうは1年分まとめたの公開とさせていただいております。

遅くなりましたが、2023年②特集、どうぞお楽しみくださいませ。

ハモコミ通信 2023年1月号②

<まちネタその1>

◎ 矛盾することを同時に成し遂げろ(より一部抜粋)大西宏(パナソニック客員)

松下幸之助さんの生き方や考え方に、私は自分の親以上に影響を受けました。

なかでも私の人生のバックボーンになっているものをいくつかご紹介しますと、1つは、「自力が10で他力が90」という考え方です。

一見消極的なようですが、10という自力を精いっぱい出してどうにもならなくても、あと90の力が残っていると。

他人様の力、天の力、縁の力といったものがね。その90は他力に違いないけれども自分の頑張り次第で引き寄せることも可能です。そう考えれば自分の力は10倍にもなる。

引き寄せたところでそれはやはり他力なのだから、感謝の心を持つほかありません。私は若い頃にこの言葉に出合って、随分助けられました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

何かに挑戦するという時、挑戦というくらいですから、それを決めた時点では、成し遂げる力は自覚されてないはず。

不十分ながらも、暗中模索、根拠のない自信だけを頼りに突き進んでいく感じでしょう。

到達点の高さに圧倒されて、こりゃ無理じゃ

ないか?といった心が芽生えてきたりもしますよね。

ところが不思議なもので、腹をくくって一生懸命取り組んでいると、思わぬ「不思議の力」に応援されている…。そんな経験は多くの方がお持ちではないかと思います。私自身ももちろん多々ありますが、数字で考えたことはありませんでした。

精一杯出し切れば、自分の力は10倍にもなる!しかも「他人様の力」「天の力」「縁の力」と具体的に表現されると、単に「不思議の力」というよりもイメージしやすいですね。

皆さんの2023年の挑戦目標はどんなものでしょうか。感謝の心をたずさえて、大いに他力を引き寄せていきましょう。

<まちネタその2>

◎ 哲学とは、砂漠の中の懐中電灯である(より一部抜粋)三浦朱門(作家)

私が20年近く前に文化庁の仕事をした時のことです。文化庁の予算があるわけですが、何百億という見たこともない金額です。これだけのものを文化施策に割り振っていけば、何ほどのことはできるかもしれないと思いました。ところが、そうはいかない。予算の90%は毎年使い道が決まっています、どうにも手が出せないんですね。

自分の裁量で動かせるのは、わずか数%です。これじゃ誰が文化庁長官になっても同じじゃないかと思いました。

しかし違うんですね。わずか数%でも、自分の裁量のうちにあるものを意識的に動かしていく。すると、それが動かせない90%に逆作用して、動かせないはずのものが徐々に動き出していく。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

ニュアンスは違いますが、どこか前のコラムと似ている匂いがしますね。当たり前の考え(いわゆる常識的な考え)からすると、数%で残り90%以上を動かせるとは考えにくい。

三浦氏にしても決して最初からこのような結果になるとは思っていたわけではなさそうです。

やってみたらそうになってビックリ、ということが行間から感じ取れる真実ではないかと思いました。

文化庁長官に就任される前に氏の講演を聞いたことがあります。人となり芸術家肌という印象でした。しかし事実こそ真実。火事場の馬鹿力、小よく大を制す、など類似の表現もあります。単純な常識（合理）では説明しにくいことはいくらでもありますね。

実際に三浦朱門さんがどのような思いを持って、どんな施策を実行されたのかまでは書かれてませんでした。

新年を大きなチャレンジの年と位置付けて、さっそく大きな山と向き合っていってらっしゃる方も少なくないでしょう。メイク・ミラクル！ワクワクしてやっていきましょう。

~~~~~

#### < 編集後記 >

夕暮れ前になると、何万羽というガンの大群が寝ぐら入りするためにそれぞれのグループでV字飛行していきます。

宮城県には日本国内で見られるガンの9割が伊豆沼内沼、蕪栗沼、化女沼などで見られます。

TVでも特集されたりしますが、ぜひ生で見て感じてほしいです。もちろん防寒対策は万全に！

## ハモコミ通信 2023年2月号②

< まちネタその1 >

### ◎ 小さな違い

言葉というのは不思議なもので、表現方法のちょっとした違いによって、伝わる意味合いが変わってしまうことがあります。

例えば、一週間前にメールが送られてきて、内容は確認していましたが、まだ返信をしていなかったとします。

その状況で、送り主から、メールがちゃんと届いているかどうか、問い合わせがあった際、どのように対応するでしょうか。

問い合わせに対して、「確かに届いております」と返答をすると、相手は、一週間前のメールがきちんと受け取られていると解釈するでしょう。

一方で、「確かに、届いておりました」としたらどうでしょうか。この文面では、「一週間前に確かにメールは受信しているが、それに今、気付いた」という意味合いが強くなりかねません。

忙しくなると、どうしても表現の選び方が雑になってしまいます。その「雑さ」が、誤解を招く場合もあるでしょう。

誤解を避けるためにも、普段から、言葉がどう受け止められるかに注意を向けたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

#### < コメント >

本当にそうですね。

対面で会話するのと違い、メールでのやりとりは、着信メールをじっくり読み返すことができますし、送信メールも同様です。誤字脱字がないかどうかはもちろん、この表現でこちらの真意が誤解なく通じるか？相手はどう感じるだろうか？と思い巡らすことができます。

そうである以上、メールでのコミュニケーションでは言葉選びがより厳しい目で見られている、という覚悟が必要かもしれません。

どういうタイミングで返信するか、とか、遅くなってしまった場合の丁寧な説明やその表現など、送信者の心がそのまま表れますものね。

相手の心にどう伝わるか？ということ瞬間的に感じ取る感性を養っていかなければなりません。

コラムにあるように、「忙しくなると雑になる」というのも、体験上、実によくわかります（汗）。このハモコミ通信にしてもそうです。書いた原稿をひと晩寝かす余裕があるときとそうでないときの差は大きいです。

小さな違いを大切に、そして早めに準備をして非対面コミュニケーションを有効に行っていきましょうね。

#### < 営業マン有澤健児のコラム >

### ◎ ゴミ集積所のカラス対策1年経過報告

約1年前のハモコミ通信1月号②で「カラス」についてブログを書かせていただきました。

そのときの内容は以下のとおりでした（一部省略）。

『現在、弊社でゴミ集積所でのカラス対策として、会社の倉庫に眠っていた「ピタリング（居眠り運転・脇見運転防止体感マット）」という輪っか（Φ600 mm）（<https://iki-sangyo.co.jp/log/?l=415680>）に「カラス対策」と記載してゴミ袋に掛けています。「目玉風船」のように丸いものは嫌かと思ひまして。今のところ事業ゴミは荒らされてはいませんが、どうなるのでしょうか？』

あれから1年以上経ち、ゴミ袋が一度も荒らされなかったの、続けて行こうと思います。画像⇒ <https://iki-sangyo.co.jp/log/?l=523706>

カラスには文字を読めるのでは・・・と信じ、「カラスに注意」と想いを込めて書いたのが効果的だったのかもしれませんが。

一番の心配は、ごみ回収の方に「ピタリング」を持っていかれることでしたが、弊社社員の鈴木が「カラス対策です」と下の方に書いてくれたので大丈夫でした。

ゴミ袋を荒らすカラスに悩んでいる方々に参考になれば幸いです。

~~~~~

< 編集後記 >

先日、仙台でも7年ぶりに20センチ超の積雪がありました。豪雪地帯の方には笑われる積雪量かもしれませんが。

ちょうどその日、「オレの山」でソロキャンプしました！超大型タープテントのおかげで、雪はもちろん風も防げます。薪ストーブで暖をとり、焚火を眺めながら煮込み料理とワインを愉しむ…。翌朝、木々に積もった雪が朝日でピンク色に染まった！と思ったのもつかの間、今度はオレンジ色に輝いてる！見とれていたらあっという間に普通の色になりました（笑）。

冬こそキャンプ！最高です！人気のキャンプ場はこの時期もにぎわっているそうですよ。

キャンプ場でのキャンプでは面白くないという方、周りの目を気にすることなく、いつでも好きな時に「オレの時間」を過ごしたい方、そんな秘密基地を持ちたいという方、ご連絡お待ちしておりますね。

ハモコミ通信2023年3月号②

< まちネタその1 >

◎ 奮い立つ言葉

昨年のサッカーワールドカップで、日本代表はベスト16で敗退したものの、一次リーグで強豪のドイツ、スペインを破るなど大きなインパクトを残しました。

これまで七度の出場を果たすまでに実力をつけてきた背景には、選手たちの努力と共に、多くの監督・コーチからの数え切れない指導の蓄積が挙げられます。

その中でも、1964年の東京オリンピックに際し、選手の強化の一環としてドイツから招いたデットマール・クラマー氏は、基礎技術と共に戦う姿勢を教え込みました。

その象徴的な言葉が「ドイツにはゲルマン魂がある。私に、君たちの大和魂を見せてくれ」というものでした。

その言葉に選手たちが奮起し、東京オリンピックではベスト8入りを果たし、四年後のメキシコオリンピックでは銅メダルを獲得するまでに成長したのです。

技術があっても心が充実していなければ、成功はおぼつかないでしょう。改めて心の重要性を考えていきたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

< コメント >

「心が充実してはじめて技術が生きる」ということは、誰もが知っていることではありません。

しかし、普段から意識してやっているか、と問われると、必ずしもそうでもないなあ、というところではないでしょうか。

指導者が、「心が大事だ」といくら声高に語っても、言われた方は、そりゃそうだとその時は思っても、長続きしない可能性が高いと思われます。

デットマール・クラマー氏の言葉は、「我々にはゲルマン魂がある」という枕ことばが効いてますね。

これによって、「俺達の大和魂はこんなもんじ

やない」とへこたれない気持ちへとつながっていったことでしょう。

クラマー氏は、当時に日本代表コーチを務めた後も、FIFA専任コーチとして世界70ヶ国を巡回指導されたということで、数々の伝説を生んだ方なんだろうな、と想像します。

このような力強く素晴らしい言葉を発することができるようになれないものかなあ。なりたいなあ。

<まちネタその2>

◎ 不撓不屈(ふとうふくつ)

四月は新入社員や新メンバーを迎えることが多いため、職場に新しい風が吹く季節となります。

一方、新天地で理想を描き働き始めたものの厳しい現実と直面し、そのギャップから意欲の低下や新たな人間関係で悩む人もいます。

ハリー・ポッターシリーズの作者 J・K・ローリング氏は、かつて心の支えであった母親が亡くなり、わずかな収入で何とか暮らしていました。

そのような境遇でも物語を書き続け、多くの出版社に原稿を送りましたが、採用されませんでした。

ところが、ある編集者の子供が原稿を読んだところ、関心を示したことがきっかけとなり、作品が世に認められるようになったのです。

中国の歴史書『漢書』の中に、強い意志を持ちどんな困難や苦勞にもくじけないという意味の「不撓不屈」という言葉が紹介されています。

社会人として、誰も仕事の悩みや困難な問題にぶつかる時があるものです。

しかし、それを乗り越える強い意志を貫き通した先に、知恵や新しいアイデアが生まれ、チャンスが巡ってくるのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

不とう不屈とはよく耳にしますが、「不撓」ではなくて「不倒」だと間違っていました。

「撓」という字は「たわむ」という意味のようです。

「頑強でたわまない強さ」も気持ちの上で大切でしょうし、柳の枝のようにたわみながらも

折れない「しなやかな強さ」も同時に重要ですね。

いずれにしても言葉遊びをしていても意味がありません。やると決めたらやり抜く、簡単に諦めない、失敗したらやり直す、工夫して再チャレンジする…。

昭和も令和も基本は同じだと思います。

年度末、年度始めというのは、多くの人がこういう精神で取り組んでいる感じがして、全体としてエネルギーが高いと感じます。

せっかくですからそういう良い「氣」を味方につけて、困難や問題を乗り越えていきたいですね。

~~~~~

< 編集後記 >

「自分の思いをシッカリ伝えるためにやるべきたったひとつのこと」をテーマに、米谷仁講師による香岐大学公開講座を無事開催することができました。

ZOOMということで、オランダから1名、県外からも10名、総勢25名が熱心に聴講そして積極的にペアワークにチャレンジくださいました。ご参加の皆様、ありがとうございました。

また、参加はできずとも励ましのお言葉も頂戴しました。併せてこの場をお借りして感謝申し上げます。

5月でコロナも5類扱いとなるので、少人数にはなっても9月にリアル公開講座を実施したいと考えております。

またご案内させていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## ハモコミ通信2023年4月号②

<まちネタその1>

### ◎ 自分たちの優秀さ

集団の中にいると、その集団の能力を客観的に把握するのは難しいものです。

社会心理学の分野には、「自分自身への評価」に関する研究が多くあります。

例えば、自分の属する集団が成功したときには、その原因を集団自身の能力や頑張りなど内的要素にあると考え、失敗したときには原因をそのときの状況など外的な要素に求める、という認知バイアスが知られています。

これは、自分の属するチームがプロジェクトを成功させたときには、「〇〇さんのおかげだ」「頑張りが実った」などと考えるのに対して、失敗に終わったときには、「状況が悪かった」「予算が少なかった」などと考えることを意味します。

ほかのチームのことにについては逆に、成功の原因を「運が味方したから」など外的な要素にあると考え、失敗の原因が集団に備わる性格にあるとします。

自分や所属するチームの貢献度合いについて、主観的評価と客観的評価は異なるのが通常です。

自分や所属する部署が社内でのどのような貢献をしているか具体的に思い起こしていきたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

#### <コメント>

認知バイアスという言葉は別として、確かに「あるある」ですね。従って他者からの評価が伴う際は、自分(自分達)はこんなに貢献しているのに、評価が低い、ということになりがちだと思われそうです。評価者側からすると、それらをすべて理解した上で、総合的で妥当な評価をすることが求められますね。

私達はその時々で両方の立場に立つことになりますので、こういう傾向を承知しておくことは大切だと思いました。自己評価は高過ぎても低過ぎても良くありません。今の若い人は全体として低過ぎる問題が見受けられます。

いずれにしても、目に見えない力も含めた誰かのおかげ、自分(自分達)だけで成し遂げたのではない、という謙虚な気持ちで、感謝しながら日々過ごしていきたいものですね。

#### <営業マン大下諭のコラム>

### ◎ 新球場誕生！エスコンフィールド

今年は3月にWBCが開催され、日本は劇的な優勝を飾り視聴率やグッズの売り上げなどその経済効果は約650億円とも言われています。

この野球熱が盛り上がっている状態で日本のプロ野球が開幕しました。これから約半年の熱戦が繰り広げられます。

その中でも話題として注目されているのが、北海道北広島市に新たに誕生した日ハムの新球場です。名称を「エスコンフィールドHOKKAIDO」といいます。

開閉式の屋根を持ち、席数は約30000席。パーク内には球場の他、ホテル、商業施設、マンションなどもあるようです。

スタジアムの名称は日本エスコンという会社が命名権を取得し、エスコンフィールドになったそうです。(楽天イーグルスの本拠地も今年から楽天モバイルパーク宮城に名称変更が行われました)

プロ野球の球場で2番目の開閉式屋根を持っていたり(1番目は福岡のpaypayドームです)、左右非対称なフィールドだったりとどんな球場かわくわくします。(この左右非対称もプロ野球の球場では広島に次ぐ2番目だそうです)

この新球場誕生を12球団でお祝いしようということで、3月30日に一足先に楽天との試合が行われました。当日はブルーインパルスなども上空を飛行し盛り上げました。

エスコンフィールドはメジャーリーグの球場と似ているといった声もあり、今まで日本になかった球場のようです。簡単には米国には行けませんが、北海道であれば行くことができそうです。交通の便など問題もあるようですが、これから徐々に良い方向に向かっていくと思います。最先端の設備を取り入れた球場を実際に見て感じてみたいものです。

次のコラム担当は10月の予定です。この頃には日本のプロ野球もペナントレースが終了している頃かと思います。私が応援している楽天イーグルスは何位になっているのでしょうか？結果を踏まえて次回書かせていただきたいと思います。

~~~~~

< 編集後記 >

仙台は新緑が初々しく、いのち躍動の時が来た！っていう感じです。そうこうしているうちに、あっという間にクーラーの季節になるのでしょうか。まずはこのすがすがしい陽光を体いっぱい感じる幸せを噛みしめたいです。

<まちネタその1>

◎ 雨上がりの駐輪場

M氏が定期契約で利用している駐輪場での出来事です。

ある朝、出勤のため、いつものように自転車を停めに行きました。すると、常駐しているスタッフが挨拶をしながら話しかけてきました。

「昨夜の大雨にはびっくりしましたね。常備している30台のレンタル自転車が水浸しになってしまって、朝からそれらのメンテナンスや駐輪場の整備で2時間かかりました」と爽やかに話してくれたのです。

M氏はいつでも不具合なく自転車が使えるように、見えないところで色々と作業してくれているのだな、と感心しました。

思い起こすと、以前からタイヤの空気圧が減っていると、空気入れを手配してくれ、雨が降った後には、遠くからでも飛んできてサドルやハンドルの雫を拭いてくれていました。

細やかな気配りで自分や多くの利用者を支えていると気づいたM氏は、この日を境に感謝の気持ちが一層深まったといいます。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

尊い仕事というのは、仕事や職業そのものにあるのではなく、どんな気持ちでどのように働いているか。WHATではなくHOW。そんな経営コンサルタントの声が聞こえてきそうです。

サドルに雨の雫がついているから拭いてあげましょう、と遠くからでも飛んできてくれる！

やろうと思えば誰でもできることかもしれませんが、実際にやれる人はいないでしょう。

私達に必要なことは、こむずかしい理論よりも、むしろ、この管理人さんのような精神と実際の行動だと感じました。良いと思ったことはやる！相手が喜ぶことであればなおさらですね。

<まちネタその2>

◎ 自分の意見

サラリーマンのY氏は、小学生の息子が音読するイソップ寓話「ロバを売りに行く親子」に耳を傾けていました。

概略は次のような内容です。

父親と息子が、飼っていたロバを売りに市場へ向かう途中、ある人から「乗らずに歩いているとはもったいない」と言われ、父親は息子をロバに乗せました。

しばらくいくと、「親を歩かせるとは酷い」と別の人から言われ、今度は父親がロバに乗ると、また別の人から「子供を歩かせるとは悪い親」と言われたのです。

そこで2人でロバに乗ると、別の人から「可哀そうだ」と言われます。

困った親子はロバを担ぐと、嫌がって暴れたロバは川に落ちて死んでしまいました。

読み終わった息子は、「意見を聞くことは大切だけど、どんな選択をしても反対意見があるのだから自分の意見を持つことが大切だ」と感想を述べたのです。

これを聞いて、Y氏は自分も職場で、人の意見に流されることが多いなど、思い至りました。

相手の考えを尊重しつつも自ら考え、主体性を持って仕事に取り組もうと決意したY氏です。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

この息子は何歳なんでしょうねえ。お父さんと一緒に童話を読む年齢だから、小学校2～3年生でしょうか。

大人びたしっかりした感想を語れる息子さんですね。

そして、Yさんは息子さんの感想を聞いて、自分の仕事を反省するという、実に澄んだ心の持ち主ですね。

とても良い親子関係だと心がほっこりしました。

どんな人からも学ぶ、あるいは人ではなく、様々な現象、そして自然の営みからも、そこにある大切なメッセージを感じとり受けとる姿勢と余裕があれば、日々が豊かで潤いのあるものになっていきますね。

Yさん親子、素敵です。

~~~~~

## < 編集後記 >

GW最終日、小雨の中ではありませんでしたが、絶賛年間レンタル募集中の「オレの山築館」でとても楽しいアウトドアクッキング教室を開催しました。

もちろん講師は私ではありません（笑）。エクセレンスソムリエの資格を持つ右田若葉さん。アウトドア料理も抜群でした！ありがとうございました。

そして、「絶賛〇〇募集中」っていうのは、まだその枠が埋まってない、という意味です（笑笑）。興味のある方は、ぜひお問い合わせくださいませ。

## ハモコミ通信2023年6月号②

### < まちネタその1 >

#### ◎ 心の若さ

「青春とは人生のある期間ではなく、心の持ち方をいう」

これは、アメリカの実業家、サムエル・ウルマンが70歳を超えてから書いた詩の一節です。青春とは、50歳であろうと70歳であろうと、心や気持ちが若く、イキイキとしている時のことだと読み取れるでしょう。

私たちは、年齢を重ねていく中で、《若くありたい》とか《若く見られたい》との思いがあるようです。

確かに、若さを保つためには、見た目や体力は大切です。しかし、どんなに見た目をつくろっても、何かに挑戦したり、自分を成長させようとする前向きな気持ちが伴わなければ、若々しく生きることはできないでしょう。

では、そうした前向きな気持ちを持続させるにはどうしたら良いでしょうか。まずは、家族や周囲の人に対して感謝の心を持つことです。

感謝の心が増幅し、その思いが行動につながって、心の若さを保つことができるのではないのでしょうか。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## < コメント >

サムエル・ウルマンの「青春」という詩を初めて知ったのは30代後半だったと思います。

その頃は、「まあそうだろうな」くらいにしか思っていませんでした。そりゃそうですよね、30代では。

今回、このコラムに唸（うな）ったのは、詩の内容ではなく、著者が、「前向きな気持ちを持続させるために大切なこと」として語っている一節についてです。

「家族や周囲の人に対して感謝の心を持つことだ」とズバリ切り込んでいます。「その心が行動につながるのだ」と。

こういう風には考えたことがありませんでしたが、言われてみると行動の元には思いがあるわけで、その根拠がハッキリしているとより大きな力が出ますものね。

他にも、「前向きな考えを持った人と一緒にいる」とか、「意識して前向きな言葉を使う」とかも良さそうです。

「前向き駐車する」というのはどうかな？（笑）

## < 営業マン黒澤創のコラム >

#### ◎ AIチャットにコラムは書ける？

ChatGPTをはじめとしたAIチャットサービスの進歩は目覚ましいものがあります。

調査によると日本の大学生の4割はそういったサービスの利用経験があり、レポートや就職活動に活用しているそうです。

恥ずかしながら私は今まで触れたことがありません。

メールアドレスと電話番号があればすぐ使えるようなので、今回のコラムの内容をChatGPTに考えてもらいましょう。

（黒澤）

社員コラムの内容を考えて

（ChatGPT）

タイトル: 「働く意義と自己成長の重要性」

こんにちは皆さん。今回のコラムでは、働くことの意義と自己成長の重要性について考えてみたいと思います。現代社会では、私たちはほとんどの時間を仕事に費やしています。では、なぜ私たちは働くのでしょうか？…以下略】

（黒澤）

もっとカジュアルな内容で  
(ChatGPT)

【タイトル: 「仕事とユーモアのバランス! カジュアルな働き方のススメ」

やあ、みんな! 今回のコラムでは、仕事とユーモアのバランスについて考えてみたいよ。仕事は大切だけど、真面目すぎるとストレスがたまっちゃうし、モチベーションも下がっちゃうんだよね。まずは、仕事にユーモアを取り入れることのメリットについて話してみよう。…以下略】

(黒澤)

もっと面白い内容で  
(ChatGPT)

【タイトル: 「奇想天外! 職場でのユニークなエピソード」

やっほー! 今回は職場で起こった奇想天外なエピソードを紹介しちゃうよ。普段の仕事の合間に起こる笑える出来事って、思い出に残るものだよ。まずは、あるオフィスで起きた「マジックカフェテリア」のお話を聞いてみて!

ある日、社員が休憩時間にマジックのトリックを仕掛けてくれたんだ。…以下略】

なかなか思うような内容にはなりませんね。とはいえ技術は日進月歩。

香岐産業 HP の社員ブログを私の代わりに毎週 AI が書いてくれる日もそう遠くはないでしょう。

~~~~~

< 編集後記 >

ゴスペル歌手、音楽プロデューサー、モデル、タレント、様々な顔を持つジャマイカ出身のジョン・ルーカスさん。

TVにも時々出演しているので、ご存じの方もいらっしゃることでしょう。

講話で聞いた彼の言葉に思わず引き込まれました。

「私にとっての予想外は、神様にとって予定どおり」

余韻を味わいたくなる表現ですね。

そういう目線でふり返ると、いろいろな出来事がそのように思えてくるかもしれません。

すべてを受け入れる、という目線……………

< まちネタその1 >

◎ 出足を早く

30代半ばで失業したある人が、知人の紹介で、それまでまったく経験のない食品製造の会社に入った。慣れない仕事、そう簡単に身につくはずがない。

「何とかしなければ…」という思いから彼が決心したのは、朝一番に出勤する事だった。始業の1時間前には、ロッカー室で着替えてしまう。

手持ちぶさたなので、翌朝からは工場内のトイレや出入口、棚やベルトコンベアーの下など、片っ端からあちこち掃除した。なんとも気分がいい。始業時には心身共に覚醒しているので、仕事も覚えが進む。

その積極性が好ましい評価をまねき、早朝出勤をつづけて1年もすると、彼は早くも主任というポストを与えられた。

先んずれば人を制す。先手は勝利をつかむ。

陰湿ないじめ事件が相次ぎ、荒んだ状態のある中学校に、校長として赴任した人がいた。なんとか学校を立て直そうと、彼が意を決したのも早い出勤だった。

早起きをして朝食を済ませ、身支度をととのえる。電車は空いているので、読書には好都合。毎朝六時半には校長室へ入る。その日の業務を確認し、やれることはあらかじめ済ませてしまう。

生徒たちが登校してくる時間になると、校門の前で一人ひとりに「おはよう」と元気に声をかけた。最初は怪訝(げげん)な顔をしていた生徒たちも、次第にあいさつを返すようになっていった。

いつの間にか、早く出勤して、校長と一緒に校門に立つ教員が1人2人と出てくる。1年後、その中学ではいじめ事件が消え去り、活気がよみがえったという。

どちらも実話である。

「早い出足」をここでは勧めているのだが、何でも早く早く競争意識を煽(あお)ろうとしているわけではない。早さを競ったからといって、首尾よくいくとはかぎらない。早くと焦る気持ちが、思わぬ失敗をまねくこともある。

仕事でも稽古事でも、それが大切であればあるほど、出足を早くするのだ。開始時間に息を切ら

せてギリギリ滑り込むのではなく、できるだけ早めに出向き、余裕をもって事に臨む。それは、物事を尊重するという真心の表れにほかならない。

やってみればわかるだろう。きっと事がスムーズに運ぶようになる。好ましい状況が次々に展開していく。早い出発の心がけが、事情を自分の都合のよい方向にまねき寄せるのだ。会合や待ち合わせの場所にも、五分や十分、早めに着いておく。

早すぎたとしても、遅れるよりはずっといい。待ち合わせ場所の周りを散歩してみてもどうか。近くに公園でもあれば、気持ちよくひと休みできる。

原稿の締め切りを守ったり、期日を厳守する秘訣も、早めのとりかかりにある。

書き終えてから十分に寝かせて見直すと、原稿の質はさらによくなる。

肝心要(かんじんかなめ)は、心の姿勢である。
(丸山敏秋著「風のゆくえ」より)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

出足を早くする、というとき、一番は早起きですよ。まあ、これは30代から続けているので自信があります。

しかし、早く起きてもやりたいことがいっぱいあるので、あれこれ欲張ってやっているとあっという間に時間が経ち、出足が遅くなることがあります。

『余裕を持って事に臨む』ことにしっかりフォーカスする。

真心をもって物事を尊重するという心の姿勢が何より大事。

本当にそのとおりですね。

人はその時々によって役割が変わります。主催者にもなるし、参加者にもなる。

主催者の場合は当然余裕を持って取り組むのですが、参加者となった場合、その内容によってギリギリになったりします。

つまり、心が選り好みをしている、そして損得勘定で時間の無駄を省こうという心理が、余裕を失わせてしまっていたわけです。

まさにこのコラムで言っているとおり、心の姿勢(わがまま)がそのまま表れているんだなあ、と苦笑し反省しながら読みました。

~~~~~

#### < 編集後記 >

今年はブナの実が大凶作なのだそうですね。

福島を除く東北5県を管轄している東北森林管理局の発表として、調査が始まった2004年以来初めてのこととか。

ブナの実が凶作ということで、ツキノワグマの里への出没が大いに懸念されます。

実際、弊社でも2名が今年熊を目撃しました。

さすがに先日の山作業の際、弊社で販売している「熊をぼる」という熊忌避剤を腰にぶら下げて行いました。

ちょっとこげくさい臭いがしますが、安心安全が第一です。

## ハモコミ通信2023年8月号②

### <まちネタその1>

#### ◎ 北風と太陽

イソップ寓話の一つに「北風と太陽」があります。物語は、旅人の上着をどちらが先に脱がすか、力比べをする内容です。

この話は人材育成や家庭教育など、指導者側の教訓として読み解くこともできます。

美容業を営むM氏は、優れた技術を持ちながらも険しい表情で仕事をする社員に、「笑顔で接客しましょう」と伝えても、頑(かたく)なに拒む態度に悩んでいました。

M氏は《笑顔になれない理由があるのではないか》と視点を変え、相手に寄り添い、傾聴を心がけると、深刻な悩みを一人で抱えていることを知りました。

そこで、解決に向けてアドバイスしつつ、見守ることにしました。その後、社員は次第に笑顔になり、イキイキと働くようになったのです。

人材育成は、各々の性格や特質、環境が異なるため、正解はないとされますが、知らず知らずのうちに北風のような力業(ちからわざ)で相手を変えようとして逆効果になることもあるのかもしれない。

相手に寄り添い、やる気を引き出す方法があることを肝に銘じましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### <コメント>

北風と太陽は、イソップ寓話の中で一番好きな話です。

どちらかという、太陽のイメージは、このコラムのような個別対応というよりは、人としての全体的なあり方、身の処し方としてこれまで捉えており、極力太陽のようでありたいとは思っていました。

しかし、むしろ、このコラムのように、いちいちの実例の中にこそ、その真価が発揮されると改めて感じ入りました。

誰かの好ましくない行動を変えるために、相手に寄り添って傾聴するという、より積極的な温かさが大切だと学びました。

### <営業マン有澤健児のコラム>

#### ◎【高校野球】リプレイ検証の導入を

営業部長の有澤です。いつも大変お世話になっております。私は高校野球神奈川県大会の決勝を観て、とても残念な気持ちになり、この出来事を皆さまにも知ってほしいと思いました。

この試合を観戦した横浜高校野球部 OB の上地さんは、SNS でこう訴えました。

「高校野球にもリプレイ検証を導入してあげてください」と。

それはこんなシーンでした。横浜の2点リードで迎えた九回無死一塁、慶応の打球が二塁手の正面へ転がりました。二塁手は、併殺を狙おうと二塁ベースカバーに入った横浜の遊撃手・緒方選手に送球、緒方選手は捕球後すぐさま一塁へ送球し一塁はセーフ。

一塁ランナーは二塁でアウトと思われましたが、緒方選手が二塁ベースを踏まずに一塁に送球したと判定され、無死一・二塁となってしまいました。

横浜高の2度の抗議も受け入れられずに試合は続行。

次の打者が送りバントで1アウト二・三塁となった場面で、逆転3ランを浴びて5-6で敗れてしまいました。

この場面でホームランを打った慶応高の選手を褒めるべきですが、試合後は『誤審』騒動の方が大きく報じられてしまいました。

横浜高の村田監督は試合後、「信じられない。こ

っちから見ても余裕のアウト。審判さんは『離れた』の一点張り。本当はずっと抗議したかった。生きるか死ぬかの試合で、あれをセーフとわれたら、一生懸命やっている高校生はどうなのか。負けたというより後味が悪い」と涙が止まらなかった。

「映像を見る限り、緒方はつま先で二塁ベースのヘリに足を引っかけて踏んでいます。村田監督の気持ちは分かるし、横浜の選手が気の毒です」こう言ったのは横浜の元部長・小倉氏でした。

「炎天下の中、ボランティアでやっていただく審判を責めるつもりはありません。でも、高校生は甲子園を目指して人生をかけて戦っている。緒方のプレーは悪くない。あれをセーフと言われたら、ベースを上から踏むしかなくなってしまう。現場にいと、こういう“疑惑の判定”が実に多い。以前から言い続けているが、甲子園大会と地方大会の決勝だけでもいいから、高野連にはリプレイ検証の導入をお願いしたい。すでに導入されているプロ野球でさえ、頻繁に判定の“差し違え”が起きている。アマの審判が間違えるのは恥ずかしいことではない。だからこそ、映像を見て確認して欲しい。今は地方大会の早い段階でも動画が見られる時代。映像に困ることはないはず。高野連はすぐに動いてほしい」

誰も審判の判定ミスを責めているのではなく、抗議があればリプレイ検証で慎重に確認をして再判定してもらえれば、両チームの選手、試合を観ているファンも納得して、スッキリします。

全試合でリプレイ検証をするのが大変であれば、選手の野球人生、進路など未来に影響しそうな地方大会の決勝戦、甲子園大会の決勝戦だけでも導入して欲しいと思いました。

誤審騒動で叩かれるのは審判です。高野連がこのまま何もしないのでは、選手も、審判もかわいそうです。

~~~~~

< 編集後記 >

小学4年生の時、夏休みの自由研究として、毎日朝夕の気温と湿度を記録して棒グラフと折れ線グラフにしました。水色の罫線のグラフ用紙に鉛筆書きです（古いなあ笑）。

当時ですら温湿度計も実にアナログなものでした。記憶しているのは、30℃を越えた日は1日か2日だけ。

今年の仙台は8月11日まで19日連続真夏

日という過去最長記録を更新し、13日から再び真夏日が続いています。

お隣の福島市や山形市、その他猛暑報道常連シティにお住まいの方はもちろん、すべての地域にお住まいの方々へ心より残暑お見舞い申し上げます。

ハモコミ通信2023年9月号②

<まちネタその1>

◎ 質は量に転換する

初期段階は、まず量が重要です。いろいろな理屈を考えても、量の多い人にはかないません。

デッサンを50枚しか描かない人と、5000枚描いてもまだ描き続ける人では、エネルギーが違います。

ひたすら描き続けた画家ゴッホの腕は、炭鉱労働者のような筋肉質だったそうです。

1日に5人しか訪問しない人と、1日に50人訪問する人では、エネルギーが違います。

ただ、いくら訪問してもあまり意味がない、問題は中身、「質」だ、という人が結構います。

質は主観の問題ですが、量は誰が見ても多いものは多い。活動量の多いことが基本です。

そして・・・

『量はあるとき必ず質に転換する』のです。

成功の近道は活動量です。

量が質に転換すると、普通の人には量をこなさなくなります。そして、うまく行かない時に出てくる言葉はグチばかり…

量が質に転換しても、まだ量をこなし続ける人が、成功している人です。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

「量は質に転換する」というのはよく聞いた話ですが、先日、この話をセミナーで資料としていただいたので、講師の了解を得て転載させていただきました。

初期段階というのは何も新人には限りませんね。新しいことにチャレンジする際は常に初期

段階からスタートするのですから、すべての人に当てはまります。ゴッホが筋肉質！

驚きです。

このハモコミ通信も、質より量(笑)。2004年4月から毎月書いているので、多少は質に転換したかな??(笑)

もっとも年数は長いけれど、毎日ブログを更新している人と比べると、大した量ではありません。

最近量はこなして質をつくるといったことを軽視する、というか、よりスマートな方法が好まれていますね。

確かにスマートな方法は積極的に採用すべきだと思いますが、ポイントはエネルギーだと思います。

手法はともかく、熱いエネルギーを燃やし続けるのなら、きっと良い結果が出ることでしょう。

単に、面倒なことはイヤ、といった心持ちで、スマートな手法を使うと、結局は良い成果は出ないと思います。

<まちネタその2>

◎ 原動力

戦後の沖縄県にあって、住民の心の支えとなった一人に小那覇全孝氏がいます。歯科医だった氏は、琉球芸能の達人でもありました。

小那覇氏は、家族を失い深い悲しみに打ちひしがれる人々の家に、三線(さんしん)を持って出向き、「命のお祝をしよう」と呼びかけました。

当然、地域住民からは「こんなに辛い状況の中で、お祝とはどういうことだ」と厳しい言葉を投げつけられます。

しかし小那覇氏は、「亡くなった家族は、私たちがいつまでも暗い顔をしていて喜ぶだろうか。今ある命を喜んで、祝い、懸命に生きてこそ、復興していける」と慰(なぐさ)め、三線を弾きながら、住民と共に歌い、踊ったのでした。

悲しみに共感するだけでなく、故人が迎えることのできない今日(こんにち)を受け継いでいる私たちだと、人々を励ました行動は、地域の人々の支えとなりました。

多くの尊い命が受け継がれて今日があります。当たり前の日常生活が送れることに感謝し、活力あふれる1日を過ごしましょう。

<コメント>

先日、親しい友人が不慮の事故で亡くなりました。何とも無念。

私より少し若い彼は、まだまだやりたいことがたくさんあったはず。奥様、お父様のお気持ちは、察するに余りあります。

意識の中からは消さないぞ、という思いがありますが、このコラムと同じく、「亡くなった彼は私たちがどんな風であることを喜ぶだろうか」とふと思いました。

やはり、今ある尊い命のありがたさをかみしめて、イキイキと周りを幸せにする活動に精を出すことだろうな、と。

小那覇氏の場合は、友人知人にとどまらず、地域に住むすべての家を訪ね歩いて、慰め励ましたというのですから、それはそれは凄い方ですね。

よほどの信念がないと、できないことです。

こういう信念を持ったおせっかいおじさん、おせっかいお婆さんは、地域にはなくてはならない存在ですね。

< 編集後記 >

先日、Sさんという94歳の素敵な女性とランチを食べながら、元気の秘訣を伺いました。

Sさんは、ただ単に元気というだけではありません。背筋がシャンとしているだけでも、お顔にツヤがあるだけでもありません。

滑舌がよく、強い芯を感じさせる声の張りは、元気のない若者よりもよっぽどピリッとしています。

60歳を過ぎたあたりから意識的にやっていたらっしゃることがやはりありました。毎日音読をすること、だそうです。

周りのお年寄りがどんどん滑舌が悪くなっていくのを見て、私はこうはなりたくない、と強く決心して30余年の実践！もちろん音読だけでなく、日常の動作もダラダラしないでテキパキとこなすことを心がけている、と。

そして、服装も小ぎれいにして、積極的に人と会う。実にスーパーレディです。

<まちネタその1>

◎ 最適解

ある日、Aさんは後輩から「スキルアップのために、何か資格をとった方がいいのでしょうか」と質問を受けました。

Aさんが自分たちの部署で役立ちそうな資格を思い浮かべていると、一緒に話を聞いていた同僚が「どうしてそう思ったの？」と質問しました。

それに対して後輩は「今取り組んでいるプロジェクトに必要な技術は特殊なので、今後新しい仕事に生かせるか不安です」と、心中を教えてくださいました。

すると同僚は「確かにこの技術は汎用性に乏しいかもしれないけれど、保持者が少ないぶん必要な時に重宝されるはずだ。それに一つのプロジェクトを完遂する経験は何よりも得難いものだよ」と励ました。

後輩はハッとした様子で「まず今取り組んでいることに全力を尽くします」と、晴れやかに答えたのです。このように、質問に対して順当な答えで足りる場合もあれば、質問の背景をふまえて新たな視点から回答すべき時もあるでしょう。

質問の根底にある、その人の心に思いを馳せたものです。

<コメント>

とても参考になるコラムですね。

《 質問に対して順当な答えで足りる場合もあれば、質問の背景をふまえて新たな視点から回答すべき時もある 》

実にそのとおりだと思います。質問上手な人はコミュニケーション上手な人、と言えそうですね。ぜひそうありたいです。

さらに言えば、話を聴いて欲しい、状況を知ってほしい、理解してほしい、なぐさめてほしい、よくやっているとほめてほしい、大変だねとねぎらってほしい、認めてほしい、そのような心情を察してほしい…。そういった心情面のこともたくさんありますね。

直接言葉として発した内容がすべてではなく、

表情や態度などから、相手の心の内を理解しようとするのが大切。頭ではわかっているけど、実際にはなかなかできないんだよなあ、という方、いらっしやいませんか？ まさに私もその一人。

時々こういうコラムを読むことで、反省するわけです（笑）。

<営業マン大下諭のコラム>

◎ 仙台はコーヒーの街

今回は、仙台が「コーヒーの街」に名乗り？ という記事が以前あったので紹介したいと思います。

総務省の家計調査で、仙台市のコーヒーの一世帯当たり年間支出額が2022年に9,361円になり、全国3位に入ったそうです。ちなみに1位は大津市で9,845円、2位が京都市で9,419円だったそうです。1位とは484円差とすぐそこまで来ている気がします。

この家計調査は約9,000世帯を対象に、豆と粉末などの購入金額でコーヒーへの年間支出額を調べています。仙台市は前年より2,626円も増え、今回初めて9,000円台に乗せました。全国平均が7,492円なので、仙台市はそれよりも1,869円も上回っています。

仙台市は2018年が25位、2019年が20位、2020年に5位になりますが、2021年は39位に落ち込み、2022年に3位となりました。背景には20~30代のファミリー層が豆やドリップバッグ（コーヒー1杯分がフィルターに入っている簡易タイプ）を購入するケースが目立つそうです。若い層がインターネット上の動画で手軽なおいしい淹れ方を知ったり、コロナで巣ごもり需要が後押ししたのではないかという見立てもあるようですが、正確な理由はよくわからないようです。

沓岐産業でも夏以外の季節はコーヒーメーカーでコーヒーを女性陣が淹れてくれます（しかも1日2回）。どうせなら仙台市のコーヒーへの年間支出額を1位にしたい！沓岐産業としてできることは1日2回のコーヒータイムを4回にするしかない。これがコーヒーの支出額に繋がると信じて。

ただ自分は淹れないので、直接お願いするにはためらいがあります。このハモコミを通じて沓岐産業の皆様に伝えたいと思います。仙台市の1位のために、皆様、頑張ってください。

ましよう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

< 編集後記 >

最近、スズメバチオタクになっています（笑）。師匠N先生が管理している森にチャイロスズメバチの大きい巣があると聞き、横浜まで行って新しい実験をしてきました。

チャイロスズメバチというのは、キイロスズメバチの巣を襲って乗っ取る習性があるそうで、今回、先生はTV局とタイアップし、その決定的瞬間の撮影に成功したとのこと。「〇〇が来た！」という某番組で放映されると伺っています。

このチャイロスズメバチの大きな巣の前で、行った実験に興味のある方は、弊社HPの動画をご覧くださいませ。

ハモコミ通信2023年11号②

<まちネタその1>

◎ 思索と行動

ある美術学校で行なわれた研究事例です。

陶芸の授業で生徒を二つのグループに分け、一方には作品の量によって、他方には作品の質によって採点すると告げました。

すると、優秀な作品はすべて前者の量で採点するグループから生まれたという興味深い結果が出たのです。

量のグループでは、たくさんの作品を作る過程で何度も失敗を繰り返しながらそこから学び、良い作品を生み出しました。

対して質のグループでは、どのような作品が良いか議論する時間が長く、制作時間は短かったのです。

この結果から、議論は程々に、できることから行動に移し、試みと失敗を繰り返しながら適切な方法を見出だしていく、試行錯誤の有効性が見えてきます。

私たちは、不得意なことを任せられたり、状況が悪くなった時、手を止めがちではないでしょうか。そんな時こそ、行動することが打開策になるかも

しれません。

「案ずるより産むが易し」というように、できることから一步踏み出す、素早い行動力が必要でしょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

非常に興味深いですね。

このハモコミ通信9月号②で「量は質に転換する」というコラムを取り上げましたが、それを裏打ちする研究結果です。

人の中に、どうせつくるならより良いものをつくりたい、という本能のようなものがあるということでしょうか。

質は問われてないにもかかわらず、どんどん質が良くなっていくわけですね。

百戦錬磨という言葉もそうですね。練って練って磨いて磨く。

今どき流行らない言葉(笑)に「つべこべ言わずやれ」というのがありますが、一理あるということ。もちろんつべこべも重要で、バランスの問題です。

失敗も大いに結構。失敗を恐れず、失敗から学ぶ姿勢を忘れてはいけませんね。

特に心したいのは、コラムの最後の方に書かれてある『私たちは、不得意なことを任せられたり、状況が悪くなった時、手を止めがちではないでしょうか』という部分。

スマートさばかりを追い求めず、繰り返し繰り返し専門に磨きをかけましょう。

<まちネタその2>

◎ 娘の誕生日

Sさんは、今では二児の母となった娘の誕生日を祝うため、スマートフォンで「誕生日おめでとう」とメッセージを送りました。

しばらくして届いた娘からの返信には、「夜、電話します」と添えられており、その日の夜、娘から電話がきました。

二人で少し話した後、娘から「娘がおばあちゃんと話したいと言っているから代わるね」と言われて、Sさんは孫娘と電話で話し始めました。

Sさんが「今日はお母さんのお誕生日だね。おめでとう」と声をかけると、孫娘は「おばあちゃん、お母さんを産んでくれてありがとう」と言ったのです。

ん、お母さんを産んでくれてありがとう」と言ったのです。

思いがけない言葉に驚きつつもあたたかい気持ちになったSさんは、その後も孫と娘との会話を楽しんだのでした。

電話を終えてからSさんは、数年前に他界した母親を思い浮かべました。

それから母の遺影に向かって、「お母さん、私も、娘も、孫も、みんな元気です。ありがとうございます」と感謝の気持ちを伝えたのでした。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

ときには、ほっこりする話題もいいと思って選びました。というか、この孫娘の言葉に、一気に涙腺が緩んだのでした。声まで聞こえてきそうな情景です。

自分は、両親にとってはいつまでも子であり、祖父母にとっては孫だったわけです。

すでに亡くなっている人もいらっしゃるでしょうが、どんな思いで自分を見つめていたか、想像してみませんか？

心静かに目を閉じて、自分が赤ちゃん、あるいは幼少時に戻ったイメージです。私の場合、60年のタイムスリップ(笑)。

その自分を見つめる両親や祖父母の笑顔と眼差し。自分が抱っこされているのを想像できますか？

私の父の父親は、父が生まれた翌日に亡くなってしまいました。

そんな祖父も、遺伝子として魂として自分の中に生き続けていると自覚しており、時々自分の中にいるおじいちゃんに声をかけています。

~~~~~

#### < 編集後記 >

一気に冬モードに突入したとはいえ、作物にしろ魚介類にしろ、猛暑の影響がいまだに続いていますね。

生産者の方々のご苦勞に思いを馳せ、有難くいただきたいと思います。

## ハモコミ通信2023年12号②

<まちネタその1>

### ◎ 綺麗なマイカップ

Kさんは、会社に出社し、共有の収納スペースに置いてある白いマイカップを見て驚きました。

10年以上使用しているマイカップが新品のようになっていたのです。

Kさん自身、使用後は丁寧に洗ってはいましたが、白いカップには茶渋が付着していたはずでした。しかし、その日は見事なまでに光輝くように綺麗だったのです。

誰が洗ってくれたのだろうと思い、周囲の同僚に聞きますが、誰も洗っていないと言います。

その後、近々退職する同僚が、これまでお世話になった人へ恩返しをしようと、カップを入念に洗ってくれていたことが分かったのです。

日頃からよく気が付き、困りごとがあると即座にフォローしてくれる同僚だと感心していましたが、職場を去る日までの見事な行動に頭が下がりました。

Kさん自身、日々の後始末の姿勢を反省すると同時に、これからは「立つ鳥跡を濁さず」を肝に銘じて行動していこうと決意しました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

感謝を込めて恩返しをする！ しかも光り輝くまでに！細かいことにまで目配り気配りができ、行動も丹念。

この同僚の退職後の生活は、きっと清々しいものになるだろうと勝手に想像してしまいます(笑)。

折しも年末。1年間お世話になった方、そしてお世話になった道具や環境、感謝の念が沸き起こりやすいこの時期にピッタリのコラムだと思いました。

心を込めて、綺麗に後始末をして、新年を清々しく迎えたいものですね。

<営業マン黒澤創のコラム>

### ◎ 大谷翔平の食生活

ロサンゼルス・ドジャースと7億ドル契約を結んだ大谷翔平。

世界一のアスリートの食生活について、平松洋子「ルポ筋肉と脂肪」(新潮社2023)及びインタビュー記事から探ってみました。

花巻東高時代は体づくりのために1日丼飯10杯をノルマとし、高校3年間に食事で20kg増量しました。

寮生活の日本ハム時代を経て、メジャー移籍後の18シーズンより本格的な自炊をはじめます。

朝食には好物のオムレツ、夕食はごはんに肉や魚介系のおかず。外食はほとんどせずお酒も飲みません。

20シーズンのオフ。食材の適合性をはかる血液検査を受け、卵とグルテンを食生活から抜きます。オムレツも封印。

二刀流という前例のないことに取り組む大谷は、最適なものを探すために自分の体でテストしているのですね。

現在は卵は食べているようで、WBCの時は毎食ゆで卵を食べることが話題になりました。

22シーズンの開幕前インタビューで、「食事に験担ぎ(げんかつぎ)はあるか」と問われた大谷はこう答えています。

「食事は験担ぎでは食べない。血液検査をして自分に合う食材、合わない食材によって決める。それは験担ぎではない。1%でもいい結果が出るように食べているものを決める」

プロテニスプレイヤーのノバク・ジョコビッチは、不調にあえぐ2010年、食事を徹底的に見直し、グルテンフリーの食事に切り替え、11シーズンに世界ランキング1位を達成しました。

ジョコビッチは自身の著書でこう述べています。「エネルギーは口からやってくる」「食物は情報だ」

アスリートでなくとも、健康維持のためには、何をどう食べてどんなエネルギーを獲得するのか、意識しておくべきですね。

このコーナー、長ーいので興味のない方は飛ばしてください

### ◎ 今年も牡蠣の季節到来！

この世に旨いもの多々あれど、食べた瞬間に全身に喜びの渦が走るものと言えば、私の場合、この南三陸町歌津の生牡蠣なのです。

海のミルクと言われる牡蠣。

広島産は一般的に粒が大きくてカキフライなどに向いていると言われていていますね。松島産は小ぶりなので、焼くことで味が濃縮されて旨いと言われる。近所のスーパーでは、石巻桃浦漁港の生牡蠣というのが、少し高めですが、ますます風味を落さない加工法で販売されています。

確かに旨いと言えば旨いのですが、全身に喜びの渦は走りません（個人的な感想です）。

気仙沼・唐桑・志津川、このあたりの牡蠣はどれも素晴らしいと思います。消毒のために塩素水のプールにひと晩漬けられたもの以外は、身も締まって大きくて私の中でも合格点であることは間違いありません。

しか～し。更に上には上があるのです。同じ南三陸の海域で育った牡蠣といえども、そして滅菌海水で処理されて、旨味成分がそのまま残っている牡蠣といえども、「筋肉質かどうか」という点も大きな分かれ目となります。どうすれば筋肉質になるのか？それは、海流の早いところで育て、海流に流されないように必死にしがみつ়くことによつて鍛えられるのです。

その年月3年。普通に育つた3年と、海流に鍛えられて育つた3年。この違いは大きい！今年の猛暑の影響は海水温をも異常に高くしました。今でもなかなか下がつてこないそうです。

牡蠣の身入りは1か月遅れました。ホタテは、「中国が買わない」という報道がなされている通り、国内漁協の買取価格も下落している上に、そもそも酷暑の影響でかなり死滅してしまったそうです。漁業者にとってはダブルパンチです。

さて、前置きが長くなりました。私の愛する南三陸町歌津寄木浜の牡蠣。それは丸七水産さんで取り扱っています。と言いますか、丸七水産さんの考え方が美味しい牡蠣を産み出していると言つた方がより正しいです。

漁業者としても、商売だけを考えれば、身入りがしっかりしているかどうかよりも、市場が求めている時期に出荷する方が高く売れるのは間違いありません。特に今年のように、1か月も例年より成長が遅い年であれば、なおさら、早く出荷した方が高値で取引されるのは当然です。

しかし…。丸七水産の頑固おやじ高橋七男さん（愛称すつっあん）は、高値で売れるからと身入りの悪い牡蠣を出す男ではありません。自信を持っておすすめできるレベルになるまでは牡蠣棚に行かないというこだわりです。だから旨い！

そんな高橋家が手塩にかけた牡蠣ホタテが、ようやく今月15日から出荷解禁となります。丸七水産の回し者ではありませんが、息子の栄樹君から聞き取りしたのでご紹介しますね。

（以下すべて税込）

|             |       |
|-------------|-------|
| ホタテ（大）      | 190円  |
| 剥き身牡蠣（250g） | 800円  |
| 剥き身牡蠣（500g） | 1600円 |
| 殻付き牡蠣       | 140円  |
| 塩蔵ワカメ（250g） | 600円  |
| 塩蔵平昆布（400g） | 600円  |
| 塩蔵切昆布（350g） | 600円  |
| 塩ウニ（70g）    | 1700円 |
| 冷凍ホヤ（350g）  | 600円  |
| 蒸しホヤ（冷凍1袋）  | 600円  |

一番のおすすめは何と言っても剥き身牡蠣。世の中にこんなに美味しい牡蠣があつたのか！と感動すること間違いなしです。ただし、15日から出荷解禁とはいえ、少しでも遅い方がより美味しいとのこと。予約は早くして、遅めの出荷指定をしていただくのがお勧めです。

送料は箱代込で60サイズ1280円～120サイズ2300円（東北・関東圏）とのこと。ホタテ（この値段段ではあり得ない大きさと旨さです）は早い者勝ちのようですので、特に早い予約をお勧めします。

~~~~~

< 編集後記 >

いよいよ今年最後のハモコミ通信となりました。今年もご愛読いただきましたこと、心より感謝申し上げます。

「毎回楽しみにしてるよ」「時々読んでるよ」とエールを送ってくださる方もいらっしゃいますし、定年後も読みたいたからと、個人のメルアドを教えてくださる方もいらっしゃいます。

2004年4月号を皮切りにもうすぐ20年。20年記念は何か考えたいと思っています。

それはさておき、2024年が輝かしい1年になりますよう、残りの日々で、しっかりと2023年を締めくくっていきましょう！

どうぞ良い年をお迎えくださいませ。