

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。

2024年②特集、どうぞお楽しみくださいませ。

ハモコミ通信 2024年1月号②

<まちネタその1>

◎ 自覚の威力

アメリカで2007年に発表された心理学におけるプラシーボ効果についての論文の中で、ホテルの清掃係を対象としたある実験を紹介しています。

それは清掃係を二組に分け、一方のグループには「あなたの仕事は良いエクササイズになっている」と伝え、もう一方へは何も伝えないというものでした。

4週間後、両者の生活は以前とまったく変化していないにもかかわらず、前者の「良いエクササイズになっている」と伝えられたグループは体重・血圧・体脂肪・ウエストとヒップの比率・肥満度のいずれもが改善傾向にありました。

対して、何も伝えられていないグループは変化がありませんでした。

この結果から、意識が体内に作用して好ましい変化をもたらしたことが分かります。

これは体に限ったことではないでしょう。私たちは毎日の業務にあたる際、目的を意識せずたんたんで行なっていることはないでしょうか。

仕事を通して「自己成長できる」、「社会の役に立つ」など、自分の「意識」を明確に持てば、その思いが実際に形となるはずです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

ストレッチや筋トレをする時などは、そこに意識を向けることはもはや常識となっていると思います。

体づくり以外でも、目的をしっかりと意識することによって結果が大きく違うというのは、このコラム以前にもどこかで聞いたことがあるのではないのでしょうか。

それ、実際やってますか？ というところがポイントです。

私たちはすでにたくさんの知識や情報を受け取っていますが、「知っている」ことと「やっている」こと、さらには「習慣化している」ことは、全然違いますね。

「やっている」にしても、どういうレベルでやっているかで結果は大きく違うでしょう。さらに加えて目的意識を注げば良い結果につながりそうですよね。

時々こういうコラムに触れることによって、「おっと、それやってなかった！」と気づいて修正するのが大切です。

私自身に言っている言葉です（笑）。

<まちネタその2>

◎ 好循環

ある福祉施設で施設長として働くAさんのもとに、十年以上前に退職した元職員のBさんが訪ねてきました。

互いの近況を報告し合った後、Bさんから「施設長のおかげで、名ばかりの『紫陽花ロード』に、紫陽花の花が復活することになりました。そのお礼を伝えにきたのです」と言われ、何も関わっていないAさんは戸惑いました。

するとBさんは、「私が勤務していた当時、施設長は早めに出社する実践に取り組んでおられました。その姿を見て、私も地元の紫陽花ロードの清掃を始めることにしたのです」と教えてくれたのです。

退職後も毎日欠かさず紫陽花ロードの清掃活動を続けていると、仲間も増えていき、最近では自治体や近隣の住民の協力も得られるようになったといいます。

良いことも、そうではないことも連鎖しやすいと感じた経験のある人も多いのではないのでしょうか。

お客様のため、職場のため、家族のため等、自

らすすんで誰かのためになることに取り組み、良いことが連鎖する職場にしたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

連鎖というのは「あるある」ですよ。

良い連鎖、いいですね！ そういう空気感のある職場とそうでない職場、あると思います。

良い環境の中では次々に良い連鎖が起きることは、コラムにあるとおり、多くの人が体験済みのことでしょう。

一番影響力が強いのはリーダーですが、職責としてはリーダーではなくても、こういう雰囲気をつくれる人は立派なリーダーだと思います。

誰でもいつでも良い連鎖の元になって、影響を及ぼすことができます。

連鎖はすぐ起きる場合と時間がかかる場合がありますね。カー用品イエローハットの創業者鍵山秀三郎氏が一人で始めた社内のトイレ掃除が社内に連鎖を起こすまでに10年かかったと聞きます。

しかし、やがてその連鎖は日本全国の清掃運動にまで及び、その活動は世界中に広がりました。

自分のちょっとした良い考えや行動が、続けていくことで、良い連鎖の元になる、と考えると楽しくなりませんか？

~~~~~

< 編集後記 >

今年も南三陸町歌津の海で3年間育った牡蠣を堪能しました。美味しいの次元を超えています（笑）。

生はもちろん旨いのですが、水気をよく拭き取って片栗粉をまぶして焼き、柚子胡椒で食べるのもとても旨いです。

残念ながら今年の方は完売したようですので、ぜひ来年挑戦してみてくださいね。

ハモコミ通信2024年2月号②

<まちネタその1>

◎ 五重塔

日本が世界に誇る建造物の一つに五重塔があります。現存する世界最古の木造建築である法隆寺の五重塔をはじめ、各地に数多く建立されています。

五重塔は地震で倒れた事例がほとんどありません。「心柱(しんばしら)」という真中の大きな柱を中心に揺れを吸収する「柔構造」で建てられたからと推測されています。

江戸時代に建立された五重塔の心柱に至っては、柱が地面から浮いていて、「不安定の安定」という柔構造の特徴を如実に表わしています。

翻(ひるがえ)って、私たちの思考も「あなたはこうだ」「部下はこうあるべきだ」と決めつけて相手を見ると、見方としては安定しているようでも、あくまでも決めつけなので、関係性は不安定になりやすいものです。

反対に、人の感情や考え方、状況は変化するものとして、不安定な要素を受け止め、相手に合わせていくと、関係が安定することもあります。

「それが絶対」という見方は、人の感情や考え方の変化をとらえられなくなります。柔軟な思考と受容する懐の深さを養いながら、仕事に取り組みたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

「不安定の安定」というフレーズが心に留まりました。そして「決めつけ」という言葉も。

ずいぶん前ですが、高校生のキャリアカウンセリングをした時のこと（一応資格を持っています）。

カウンセリングの概要を先生にお伝えした時、先生が驚愕してこう言いました。「あいつがそんなこと言ってたんですか！・・・」

先生はその生徒の第一印象をずっと引きずっていらしたようで、生徒の心の成長に先生の認識が追いついてなかったという訳です。

これはまさに自分にも言えること。できるだけ決めつけないように努めているつもりではありますが、つついそうなってしまうことに気づくことが多々あります。

人は常に変わっていくのですから、その時々その人を偏見ない目で見、偏見ない心で接し

ないと、大変なすれ違いに発展しかねないですね。改めて注意したいと思いました。

不安定の安定という言葉をかみしめ、柔軟な心を持ち続けるよう努めます。

<まちネタその2>

## ◎ ワーキングメモリ

私たちは、仕事や私生活に至るまで様々なことを記憶して生活しています。

記憶には短期的記憶と長期的記憶があります。さらに、この二つとは別に、一時的に情報を保つワーキングメモリ(作業記憶)も存在するのです。

しりとりや暗算などの情報処理には、このワーキングメモリが使われています。

ワーキングメモリには一定の容量があり、並行して処理できる情報は最大で七つ、平均すると五つ程度といわれています。

それ以上になると、「ど忘れ」、「観察力や集中力の低下」などが起こってくるのです。

すなわち、やるべきことに気がついたときは、先延ばしせずそのつど処理し、脳内に情報を溜め込まないことが得策といえるのです。

思い出した用事が気になり、手をつけていた仕事を疎(おろそ)かにしてしまった経験はないでしょうか。

また、すべきことがいくつも重なってしまった場合は、適宜メモを取るなどし、優先順位をつけて、一つひとつの仕事に集中することです。

脳の有限性を心に留め、すべき仕事を選択し、速やかに取り組みましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

世の中はヒューマンエラーに満ち満ちています。

「9割はヒューマンエラー」というタイトルの本もあるくらい、業務内容は違えども、諸々のエラーの多くが人間的要因によって引き起こされているのです。

そしてこのヒューマンエラーについて、いろいろな分類の仕方がありますが、人間特性に着目した場合、「できない相談」「錯誤」「失念」「技量不足」「違反」と5つに分類されているようです。

そして、この5つのうち頭から3つがこのコラムと関係のある項目となります。

エラーが起きないように、メモと手帳を駆使してやっているつもりではありませんが、どうしても記憶に頼らざるを得ない部分もあり、ワーキングメモリ減少危機を感じています。

人間特性、自分特性をよく把握したうえで、即行習慣やメモ習慣で補い、その場その場の集中力を高めて、エラーのない仕事、日常に努めていきたいものですね。

~~~~~

< 編集後記 >

季節外れの暖かさが続きましたが、また平年並みに戻るようですね。いずれにしても全体的にみると今年の冬は暖かいなあ、というのが実感ではないでしょうか。

この調子で去年のような猛暑がまた起きると、農作物その他への影響が懸念されますね。雪不足によるダム貯水率の低さも心配です。

弊社としてできることは、熱中症対策ツールなどを早い段階から準備・提案することで、屋外作業における安全快適をサポートすることと心得、そこに注力してまいります。

ハモコミ通信2024年3月号②

<まちネタその1>

◎ 自愛

手紙やメールの末筆に、相手の健康を気遣って「ご自愛ください」と書き添える人も多いのではないのでしょうか。

この「自愛」には、自分の言行を慎む、自重する、という意味もあるのです。

『老子』の第72章には、「自愛不自貴(じあいふじき)」という一節があり、「自らは愛しても、自らを貴(たつと)ばず」と書き下すことができます。

「自らは愛しても」は、自分の内的な感覚の基準は自分にあり、気分の浮き沈みを含め、自分が得た感覚は大切なものだ、というような意味です。

それに対して「自らを貴ばず」は自分の感覚だ

けでは客観性を欠くので、感覚を絶対視してはいけ
ない、との意味であると考えられます。

私達も仕事に慣れてくると、勘や感覚に頼り
がちになっている場合があります。

自分の直感に対して他者の意見を聞いたり、感
覚を数値化して比較検討したりすることなども必
要でしょう。

そうした姿勢が、自らを大切にする「自愛」につ
ながるのかもしれませんが。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

相手の健康を気遣う「ご自愛ください」は確
かによく使いますね。収まりがよくなりますし、
実際に気遣いたいという気持ちを表すのにピッ
タリな感じがありますもの。

それに対して、老子の言葉は、自分自身に対
する心構えのようなものでしょうか。

どちらかというと、現代社会は、「自分の直感
に対して他者の意見を聞いたり、感覚を数値化
して比較検討したりする」ということを、より
重視していると感じます。

もちろんとても大切なことです。しかし、相
対的に直感やその人ならではの感覚といったも
のが、やや軽視されているようにも感じます。

特別な才を持ったアーティストじゃなくても、
それぞれに備わった感覚や、パッと浮かんだこ
とには、何か意味があると考えて良いように思
います。

自愛の部分が強すぎるのはもちろん考えもの
ですが、あまりに抑制され過ぎて、人に備わっ
た大切な力を発揮できずに終わってしまうのは
もったいないなあ、と感じたりします。

自愛の部分を最大限生かすためにも、「責ばず」
をしっかり持ちたい、というのがこのコラムの
主旨であると感じ、とても共感したので選ばせ
ていただきました。

<営業マン有澤健児のコラム>

◎ ゴミ袋のカラス対策の報告とカラスの生態につ いて

約1年前のハモコミ通信令和5年2月号②で
「ゴミ袋のカラス対策」について書かせていた
だきました。

対策の内容は、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)
<https://ir.cbz.jp/cc/pl/xava3357/jyk3i0gk70z3/hfkddpw6/>という輪っか(直径60cm)
に「カラスに注意」とマジックで書いて、ゴミ袋に
掛けるというもの。

実に1年以上「カラスのゴミ袋襲撃対策」に効
果があったという内容です。<https://ir.cbz.jp/cc/pl/xava3357/o8n2w2i2c4lp/hfkddpw6>

あれからさらに1年以上経ち、2年以上ゴミ袋
が荒らされていないのです。みなさん、凄いと
思いませんか?

さて、今回はカラスの生態について、調べてみ
ました。

カラスの繁殖期は3月から8月頃です。

3月頃から巣作りを始め、4月から5月に産卵
し、5月から6月にヒナが育ち、6月から8月に
ヒナが巣立ちます。

この時期は、カラスが卵やヒナを守るために人
を威嚇したり攻撃的になり、さらにゴミ置き場を
荒らしたりするので注意が必要です。

ネットでカラス対策品を検索してみました。

キラキラ反射して光るもの、目玉のようなステ
ッカー、寄り付きにくいスプレー、フクロウ型シ
ール、ダミーのリアル羽毛カラス!なんていうも
のもありました。

この商品は効果があった(またはなかった)な
ど、カラスについて何でも良いので情報をいただ
けると助かります。

~~~~~

#### < 編集後記 >

栗原市にある通称「オレの山」。森の中に設置  
した巣箱の入口付近に、巣箱を利用している小  
鳥のものと思われる爪痕が多数見つかりました。

入口の穴は、すずめよりも小さい小鳥しか通  
れないサイズなので、どんな鳥なのか、知りた  
いと思いました。

今はセンサーカメラが非常に安くなったので、  
巣箱の向かい側の木に取り付けました。

結果は…明日17日のブログに書かせていた  
だきます(笑)。

<まちネタその1>

### ◎ 家族運動会

Sさんには幼稚園に通う息子がいます。

出張中に妻から、「息子がなぜか運動会で何の競技にも参加しなかった」と連絡を受けました。

出張から帰って、Sさんは息子に理由を聞いてみました。

すると、「風邪で幼稚園を休んで十分に練習できなかった」「初めての運動会で恥ずかしかった」「本当は競技に出たかった」と、息子なりの理由や思いを教えてくれたのです。

その後、Sさんは妻と話し合い、家族で運動会をすることにしました。

当日、それぞれが一生懸命競技に取り組んで家族運動会は大いに盛り上がり、息子は「楽しかった。来年の運動会、頑張るね」と笑顔で話してくれたのです。

Sさんは、「運動会の競技に参加するべきだった」と頭ごなしに叱ったり、「来年は参加できたらいいね」と伝えて安易に済ませたりすることなく、しっかりと息子の話を聞いて良かったと思いました。

仕事においても、相手が何かをできなかったとき、まずはどのような事情があったのかを聞き、相手の立場に立って対策を考えたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

Sさんのご家族の温かみが伝わってきますね。

私だったらどう対応したかなあ、と考えてみました。息子の話をよく聴く、というところまで出来たとして…

頭ごなしに叱ることはせずとも、安易に済ませる、というのは実にやりそうだな、やっていたらなあ、と反省しました。

「風邪で幼稚園を休んで十分に練習できなかった」に対しては、「風邪をひかない丈夫な体になるためには、好き嫌いしてちゃダメだよ」、なんて言いそうだなあ。。

「初めての運動会で恥ずかしかった」に対しては、「ママがすぐそばで応援してるんだから大丈夫だよ」とか。

「本当は競技に出たかった」に対しては、「そうだね、次からは出ようね」といった感じでしょうか。

Sさん家族は、結論を急がず夫婦で話し合い、家族運動会という素晴らしい企画を思いつき実行！

そしてそれぞれが一生懸命競技に取り組んで、結果として子どもの口から「楽しかった」「来年は頑張る」のひと言が得られました。実に理想的な展開ですね。

そしてこのコラムの肝は最後の段落です。仕事でも家庭でも、まずはしっかり聴く姿勢で聴く。

それは、相手の置かれている状況や言わんとしていることの本質について、一段階、ときには二段階くらい掘り下げる覚悟と心の余裕を常に持つということ。

それができれば、これまでと違った良い結果につながりそうです。

心のクセは簡単には治らないかもしれませんが、諦めたらTHE END。何歳からでも遅くない、何度でも修正できる、と意識して取り組みたいと思います。

<まちネタその2>

### ◎ 壱岐産業の営業副部長の天下です。

先月で壱岐産業の社内大学である「壱岐大学」が終了しました。2020年から4年間、毎週月曜日に講義が行われてきました。

先月、今までの講師を招いて、卒業式のような発表会なども開かれました。

今まで色々なことがありました。ボイストレーニング、キャンプ体験、山登りなどなど。これはほんの一部です。

この4年間で一番印象に残ったことは、昨年社員の石川とペアを組んで福島県で出張セミナーを行ったことです。

ポイントとしては、私の営業担当県以外で行ったことです。

本来なら自分の担当県でやった方が色々やりやすい部分もあったかもしれませんが、敢えて違うフィールドでやってみたいと思い、福島の仕事会社様と講師の柴田様に多大なるご協力をいただき、開催することができました。

壱岐大学として何回か ZOOM の公開講座を開

催したことはありましたが、その時は、ほとんど代表の長谷川を中心に準備が進められました。

今回は私と石川で最初から最後まで、今までの経験を元に準備をしました。

途中苦難にぶつかることもありましたが、終わった後はやり切ったという達成感と満足感が残りました。

今後、他の県でもチャンスがあれば、出張セミナーを開催できればなと思っております。もしご興味がある方はご相談ください。

壱岐大学は終了しましたが、今まで学んだことを少しでも今後の場で発揮できるように頑張ってみます。

~~~~~

< 編集後記 >

人と森の係に「WIN-WIN」という言葉は似合いませんね。どちらもヨシ、の「Happy-Happy」がしっくりきます。

弊社がこっそりと(笑)取り組んでいる里山の森のサブスク。専有スペース約500坪、共有スペース約2500坪という広々とした里山の森で、ワイルドキャンプを中心とした野遊び体験を継続的に楽しみませんか？

きっと「人と森のHappy-Happy」という意味を実感することでしょう。いや、ぜひ多くの人に実感していただきたいです。

<https://iki-sangyo.co.jp/log/?l=537710> 興味のある方は、こちら↑をご覧くださいませ。

ハモコミ通信2024年5月号②

< まちネタその1 >

◎ シアトルの日本酒

東日本大震災の後に帰還困難区域に指定された福島県双葉町で、造り酒屋の富沢酒造店は、伝統の地酒を300年間造り続けてきました。

酒屋の人々は避難生活を続けながら再建の地を求めて日本中を回るも、日本酒の複雑な規制の壁が立ちはだかり、その地を見つけることができずにいました。

そんな中、物産展を目的に訪れたアメリカのシアトルに活路を見出したのです。

前例のない異国での再出発は、不動産の契約、酒蔵の建造、ビザや事業ライセンスの取得、原料の調達などに想定以上の時間と労力を要しました。

そして、13年の歳月をかけてシアトル産の日本酒が出来上がったのです。

地元のブドウの酵母菌の影響か、ほんのりと白ワインに似た仕上がりとなり、併設したテイスティングルームには、多くの地元客が訪れています。

アメリカでの日本酒の人気の後押しに加え、日本酒造りに関心を持つアメリカ人が増えることも期待され、業界に新たな扉を開いた事例といえるでしょう。

環境の変化を新たな挑戦の機会とし、大胆に活路を切り開きたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

< コメント >

このコラムに出会うまでは知りませんでした。とっても興味深い話ですね。

昨年の生産量は双葉時代の100分の1だったようです。業として成り立つレベルではありませんが、まずは、希望の灯をともした、ということでしょう。

おそらく多額の投資をして、課題山積なのは容易に想像できますね。それでも、国内法規制の中で悶々とし続けるよりも、ずっと健全な悩みでしょう。

作り手の満足がいく質と量を提供できるまでには、もう少し時間がかかるとは思いますが、素晴らしいチャレンジに対し、心より敬意を表したいと思いました。13年、あっぱれ！

翻って、大変革のこの時代、自分もこのような新しい発想で何か取り組みたいと強く思った次第です。

< まちネタその2 >

◎ 食わず嫌い

食べたことがないのに、むやみに嫌って食べないことを、「食わず嫌い」と言います。

これは、食べ物の選り好みをする「好き嫌い」と違い、食べたことがないにもかかわらず、食べられない物があることを意味します。

特定の食べ物を食べない、または食べられない要因は、独特の匂いや見た目であったり、食習慣の違いであったりするのかもしれませんが。

また子供時代の経験から、大人になっても受け付けられないこともあるようです。

食べ物でいえば、その料理や食材を避ければ済みますが、この「食わず嫌い」に似たことが人間関係に現われることがあります。

外見や、他人のうわさ話などから、勝手に苦手意識を持ち、その人を避ける、というようなケースです。

身近に接していないにもかかわらず、思い込みだけで判断すると、交友関係を自分から狭めてしまうことにもなり、出会いのチャンスも失いかねません。

相性の合う・合わない、あるいは嗜好の違いは誰しもあるものです。その判断は、自分の五感で実際に確かめてからでも遅くはないはずで

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

食べ物の好き嫌が多い人は、人間関係でも同様、という話は聞いたことがありますし、確かにそうかもしれない、と思ったこともあります。

私自身は 30 代で納豆を食べれるようになり(笑)、今は、好んでは食べない、というものはあっても、これはダメというものはありません。

今振り返ると、納豆を食べなかった頃は、自分の中で、「出会う人の 95%とは普通にお付き合いできる」と思っていました。裏を返せば「5%くらいはどうしても肌の合わないタイプの人っていて、そういう人は遠ざける」と。

そして、納豆を克服したあたりに、この考え方も取り去った記憶があります。何も最初からわざわざ「5%はムリ」などと、自分の心のバリアを張る必要はないのだ、と。

逆に、心のバリアを張らないことによって、そういう極端なタイプの人と出会うこともなくなったような気がします。

坊主憎けりや袈裟まで憎い、という言葉がありますね。ひとつの欠点で、その人を全否定する人も見受けられます。

私の場合は、全体としてはあまり好きになれない人であればこそ、そんな人の中にも何か良いものがあるはず、という視点でも見てみるよ

う努めてきました。

見つからない場合は、こちらの力量不足です(笑)。

~~~~~

#### < 編集後記 >

最近の時の経過は本当にあっという間。

ある雑誌のコラムだったと思いますが、「アフターコロナというワードそのものが、ずいぶん前の事に感じる」と。確かにそういう感覚ですよ。

GWですら、ずいぶん前のことのように感じてしまいます。このGW期間中に、タラの芽など山菜の天ぷらを、アウトドアで(オレの山で)4回揚げることになりました。

最初はヘタクソでしたが、徐々に熟達していった感覚を味わいました(笑)。

## ハモコミ通信2024年6月号②

### <まちネタその1>

#### ◎ 儀式とは

世界には様々な儀式があります。結婚式、葬式、祭りなど、形は異なりますが、それぞれの儀式には意味があります。

古い儀式や祭りには、今を生きる私たちには理解できない所作や、火祭りなど危険を伴うものもあります。

結婚式や葬式は法的手続きを経て行なわれることがあります。実施しなくても法律に違反するわけではありません。

では、なぜ人は儀式を行なうのでしょうか。

認知人類学者のディミトリス・クシガラタス氏は、この問いに取り組みました。

彼は生体認証センサーや心理測定を用いて、儀式参加者の神経生理学的な影響を調査しました。

その結果、儀式は物質的な効果だけでなく、人々の内面を変革し、社会を形作る重要な役割を果たしていることがわかりました。

私たちが毎朝行なう朝礼も一種の儀式です。仕事モードへの切り替えや、企業の社風を作り上げ、

働く人々の心に変化をもたらします。

共に働く仲間との絆を強めるスタートの在り方を大切にしたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### <コメント>

わざわざ儀式をしなくてもいいんじゃないか、そんなことに時間とお金をかけるのは『ムダ』だ、と考えている人が少なくないと思います。

クシガラタス氏の研究調査はとても意味がありますね。学術的に『意味がある行為』と証明したわけですから。

こうなると儀式不要論者はトーンダウンせざるを得ません。

結婚式を挙げないカップルは離婚率が高い、というのを聞いたことがあります。

ネットで調べてみると、やれカウント方法はこうだ、とか、諸外国と比べると離婚率は低い、だとかいろいろ出ています。

詳しい数字は別として、どうやら「式をとる」ことの意味と意義は明らかにありそうです。

弊社では、節目節目でなにがしかの『式』をとるようにしています。もちろん単なる形式に終わらせないよう、何かしら工夫をします。

朝礼をするようになったのは15年くらい前でしょうか。今では、やらないと気持ち悪い感じがします。

特に朝礼の中で「職場の教養（倫理研究所発行）」という小冊子のコラムを音読し、感想を述べ合うという取り組みは、風通しの良い社風づくりに貢献してきたと強く感じています。

### <まちネタその2>

## ◎ 営業部黒澤創のコラム

最近の家での楽しみは、ブレイクダンスの動画を見ることです。

2024年パリ五輪より正式種目に採用されるブレイクダンス。即興で流れる音楽に合わせて1対1でダンスバトルを行い、審査員によって勝敗がつけられます。

ブレイクダンス特有のアクロバティックな大技が、音楽にピタリと合わさって繰り出されると、見ていてとても気持ちがいいですね。

ニューヨーク発のカルチャーとして、1970年

代に生まれたブレイクダンスは、メディアの力で全世界へ広まりました。

近年では国際大会やルールも整備され、ダンススポーツとしてオリンピックの舞台で競い合うまでに至りました。

アメリカ文化に根ざしたブレイクダンスですが、実は日本はブレイクダンス強豪国です。

過去の世界大会では日本人選手・チームが何度も優勝しています。

パリ五輪日本代表に内定している半井重幸選手は、2020年の世界大会優勝者です。

史上初のオリンピックメダリスト誕生にむけて、日本勢の活躍に期待しましょう。

~~~~~

< 編集後記 >

弊社の今期目玉商品の冷却プレート（ペルチェ素子）付空調ファンを先日さっそく実作業で試しました。

これは外気をただ回すのではなく、冷やした風を回すという優れものです。少しお高いですが（笑）。

外気温25℃ということで、風量もペルチェの温度も9段階のうちの3（いわゆる弱）でやってみましたが、十分涼しかったです。

地球沸騰化時代などと言われ、5年以内に去年の猛暑と同程度の猛暑になる確率80%という予測も出ているようです。

ツールの微差が結果の大差、私の山作業に欠かせないアイテムのひとつになりそうです。現在入荷中のロットで今季終了と聞いています。ご相談は私長谷川まで（笑）。

ハモコミ通信2024年7月号②

<まちネタその1>

◎ 仕組みの検証

ある国では一時期、コブラが猛威を振るってました。そこで政府は人々にコブラを捕獲させるために、その死骸にお金を支払う施策を始めました。

ところが、この取り組みはうまくいかず、コブラの数は減りませんでした。

その理由は、多くの人がお金を得るためにコブラを飼育しはじめ、その死骸を政府に買い取ってもらおうとしたことによります。

このように、問題を解決しようとして、ある仕組みを導入した際に、ますます事態が悪化してしまう現象を「コブラ効果」といいます。

新たな仕組みや決まりを導入しても、それが有効に機能しないことは、会社においても起こりえます。

導入当時はうまくいっていたものが、時間とともに徐々に機能しなくなることもあるでしょう。

当たり前と思っている仕組みや決まりが、実は仕事の妨げになっていたり、やる気の喪失につながったりしていることがあるかもしれません。

変更が必要であると考えられる仕組みがあれば、改善を検討してみましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

調べてみると、イギリス植民地時代のインドでの逸話のようですが、似たような話がフランス植民地時代のベトナムでもあったそうです。

こちらはラットの死骸、もしくはその一部を持ち込むと報奨金がもらえるということで、尻尾だけを持ち込んで、あとは産めよ増やせよとばかりに野放しにして、街中が尻尾のないネズミで溢れたとのこと。

失敗から学んで少しずつ悪いことができにくくなっていけば良いのですが、IT技術の革新により、そういう悪賢さが表に出ないのが現代の特徴ですね。

組織としての決まりごとが思ったように機能しない、というのは日常茶飯事です。

「人を動かす」ことの難しさは、リーダー役をした人なら、誰でも経験済みでしょう。

仕組みの検証を有効にする意味でも、企画段階で、理念に紐づいた目的を明確化すること、検証可能な達成目標を設定する必要を改めて感じました。

<まちネタその2>

◎ 気遣い

当事者にならなければ分からないことは多くあるものです。

ある日、Aさんは足を捻挫してしまいましたが、手術が必要なほど重傷ではなく、補助バンドで足を軽く固定してもらい、病院を後にしました。

しかし、その後の生活で外出する際には苦労しました。

少し長めの距離を歩くと段々と痛み出し、電車内で長時間立っているとさらに痛みが大きくなります。

ある日、友人と一緒に歩いていると、自分が怪我をしていることを知らない友人は、当然いつも通りのペースで歩きます。

普段は自分の方が歩くのが速いAさんでしたが、痛みをこらえながらなんとかか付いていく状況でした。

ひとこと言えば済むこととは分かりつつも、なかなか言葉を発せないでいると、ふと《普段自分は周囲に気を配っていただろうか》と自問したのです。

そして、自分のペースを優先することが多いことに思い至りました。

Aさんは自分が怪我をして初めて、人は伝えられない内情を抱えているものであることを知り、人に優しくありたいと思ったのでした。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

ずいぶん前に、ある講演者から聞いた話です。

その方は、ご自身が壮絶な人生体験をしてきたことを講演の中で語ってきたおかげで、カウンセラーでもないのですが、深刻な悩みを持った方が相談に来るようになったそうです。

相談に来る人の大半は、一見すると何の悩みもなさそうな普通にしか見えない人であることに、ビックリしているとのことでした。

病気だったり、人間関係だったり、お金のことだったり、人にはなかなか話せない悩みの種類は多様で、長年引きずっているものもあれば、急にふって湧くこともあるでしょう。

人付き合いの上で、何かと衝突が多い「困った人」は、実は「困っている人」でもある、という話を最近聞きました。確かにそうだよなあ。

コントロールできるのは自分の心だけ、と心得て、カチンと来た時ほど、一歩引いて考えて、優しい対応ができるようにしたいと改めて思い

ました。

自分のペースを優先することが多いっていうのも、ドキッとしました。

~~~~~

### < 編集後記 >

烏骨鶏（うこっけい）というのは、ちょっと小ぶりな鶏です。名前は知っていましたが、実物を見たのは初めて。そして、その卵を食べたのも初めてです。

放し飼いで飼っている烏骨鶏の産みたて有精卵ということもあり、普通の鶏の卵より二回りほど小さいながら、その割には黄身が大きく、濃厚な味わいでした。

こういう卵を毎日食べているからでしょうか、飼い主のGさんは75歳ですが、まったく年齢を感じさせません。田舎暮らしならではの、リッチな暮らしを垣間見ました。

## ハモコミ通信2024年8月号②

### < まちネタその1 >

#### ◎ 現状の肯定

漫画家の赤塚不二夫氏の代表作に『天才バカボン』があります。

この漫画作品は、1967年に少年雑誌に掲載されると、当初から爆発的な人気を博してアニメ化され、現在も多くのメディアに登場しています。

定職に就かず自由奔放な生活を送り、「これでいいのだ」が口癖の「バカボンのパパ」と周囲の人々が織りなす愉快的な物語が多くの人に愛されています。

2008年8月の赤塚氏の告別式で、タレントの森田一義氏は、弔辞で「あなたの考えはすべての出来事、存在をあるがままに前向きに肯定し、受け入れることです」と述べ、これを見事に表わすのが「これでいいのだ」と評しました。

この言葉は、目の前の苦境や失敗を無条件に肯定するという意味ではないでしょう。

自分にとって良きことも悪しきことも、原因と結果があり、それをありのままに受け入れて、必

要な対処をとることを示唆しているのです。

苦境に立たされたとき、葛藤ばかりが続けば心は暗くなってしまいます。現状を肯定的に受け止めて問題点を明らかにし、未来を拓くヒントとしたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### < コメント >

タモリさんのこの時の弔辞は非常に有名で、ネットで検索すると、今でも全文を読むことができます。感動的なので、ぜひ読んでみてください。

タモリさんが駆け出しの頃、赤塚氏の目に留まり、「君はおもしろい。お笑いの世界に入れ。8月の終わりに僕の番組があるから、それに出ろ。それまでは住むところがないから、私のマンションに居ろ」ということで、タモリさんの赤塚邸での居候生活が始まったそうです。

弔辞の結びで語られた「私もあなたの数多くの作品のひとつです」は、その年の流行語大賞にノミネートされました。

それはさておき、このコラムでは、「これでいいのだ」という言葉をとても深くとらえていますね。

出来事の良し悪しを周りのせいにならず、すべて受け止め受け入れて、明るく前向きに進んでいくための第一歩となる言葉。

赤塚不二夫さんもタモリさんも、まさにそういう生き方をしてこられたのだと思います。

ある雑誌で読んだ山形県かみのやま温泉の旅館古窯の大女将佐藤幸子さん（95歳）のインタビュー記事の中でも、同じ姿勢が語られていました。以下そのサマリーです。

「私がずっと貫いてきたものをひと言で表現すれば、それは『与えられた運命を生かす』ということです。愚痴や文句や批判を言わず、辛い時も苦しい時もその境遇を受け入れて、一所懸命やっていたら、必ず助けてくださる人との出逢いに恵まれ、よりよい方向へと発展していく。不可能はないと思います」私たち後輩も、何かを人のせい時代のせいにしなくなった時、思い出したいエピソードですね。

### < まちネタその2 >

#### ◎ アジリティー犬カイリー 営業部長有澤健児

令和4年ハモコミ通信 10月号②で「しつけから2刀流」という内容で、愛犬カイリー（ウェルシュ・コーギー）について書かせていただきました。

あれから約2年が経ち、カイリーがアジリティー犬としてどう成長したか報告いたします。

アジリティーとは犬の障害物競走で、国内競技会の先には国際大会も開かれるドッグスポーツです。[https://www.jkc.or.jp/events/agility/how\\_fun](https://www.jkc.or.jp/events/agility/how_fun)

カイリーは体高が35cm未満なので、4つある部門の中で、一番体高が低いスモール部門に入ります。

デビュー戦は令和5年9月のJKC（ジャパンケネルクラブ）東北ブロック競技会。

アトラクションの「ビギナー1」で、スモール部門は11頭出走し、クリーンラン（ノーミスでなおかつ標準タイム内で完走/パーフェクトランとも言います）で3席（3位）でした。

次の、「アジリティー1度」のAG（タッチ障害あり）は粗相をして失格、同JP（タッチ障害なし）は標準タイムオーバーで失格でした。

2戦目は令和5年11月JKC北関東ブロック競技会（栃木県）。

JPからのスタートで、途中のハードルを逆飛びして失格、次のAGでは、クリーンランで9席でした。

目標としていたクリーンランで完走出来て、スモールクラス48頭中9位と納得の成績でしたが、今度は「ロゼット」をもらえる7席以上を目指す、という新たな欲が生まれました。

3戦目は令和6年4月JKC北陸甲信越ブロック競技会（新潟県）。

2日間でJP×2回、AG×2回の合計4回出走し、全てコースアウト（拒絶、逆飛び他）で失格でした。

失敗の要因は私たち夫婦にもあり、アジリティーに対するの考えが甘かったと反省しました。

この日から、私たちはカイリーに対して普段からの接し方を変えるなど、大きく変わりはじめました。

4戦目は令和6年6月FCI国際アジリティー競技会（埼玉県）。

まずはJP、逃亡癖？が治らずコースアウトしましたが、呼び戻しが効いて問題なくスラロームに入り、クリーンランで、念願の7席入賞。

AGでは、相変わらずのよそ見しながらでした

が、またもやクリーンランで6席入賞（ロゼット2個ゲット）。

スモール部門50頭中、JP&AGのWクリーンランは3頭のみと上々の出来でした。

アジリティーについて、最初は「飼い主と愛犬が楽しくできればいい」と競技会に出る予定もありませんでした。一度出てからは色々と刺激を受け、私も含めて、徐々に真剣に取り組むようになりました。

ハンドラー（妻）は、この時季に雨が降ると「やったー、雨連出来る」（晴れると暑くて練習出来ない）と、いまや完全にアジラー化しました。（アジラー＝アジリティーにはまってしまった人たち）

そしてカイリーは、あと1回クリーンランをすると「1度」から「2度」へ昇格と成長しました。

新潟の失敗から色々と学ぶことが出来て、良い方向に変化出来て良かったです。

そして何事も生半可ではなく、真剣に取り組まなければ上手くいかないと感じました。

10月の東北大会に向けて、2人？のサポートをしたいと思います。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## < 編集後記 >

お盆はいかがお過ごしでしょうか。

私は友人と北アルプスの唐松岳と五竜岳の縦走を楽しんできました。新宿バスタというバスターミナルから夜行バスが登山口の白馬八方バスターミナルまで連れて行ってくれます。

今どきは運転手さんも途中途中休憩を取っているようで、安心して夜行バスに身を託し快眠できました。

到着した朝に登って山小屋で1泊し、下山した日に仙台まで戻れる交通網のおかげで、感動の山行を短期間でできる幸せ。関係する諸々のシステムとそれを運用してくださっている方々に感謝しかありません。

## ハモコミ通信2024年9月号②

< まちネタその1 >

◎ 指示を越えた提案

## <まちネタその2>

### ◎ すれ違い

美容師のTさんは、常連客であるSさんを担当する際に、「今日はどうしましょうか?」と聞くと、決まって「前回と同じで」と返答され、いつも通りのカットとパーマの施術を長年行ってきました。

Sさんには毎回満足してもらっていました。ただ、髪質などを考慮すると別の髪形の方がパーマのかかりも良く、何よりSさんに似合うとTさんは思っていました。Sさんの指示通りに行くことを優先していました。

その後、再びSさんが来店した際に、Tさんは思い切って新しい髪形を提案すると、「ではTさんにおまかせします」と言われたのです。

施術後、Sさんは新しい髪形を気に入ってくれました。それからは「前回と同じで」ではなく「Tさんにおまかせします」と言われるようになり、コミュニケーションも深まり、信頼関係がより強くなったような気がしました。

指示された通りのことを的確に行うのは当然のことですが、改善点などがあれば積極的に提案して、より良い業務内容と職場環境を築いていきたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### <コメント>

このような流れで信頼関係が強まっていくのは理想的ですね。「いつもどおり」に対する満足感があればこそその提案。

まずは地道にコツコツと、当たり前のことをちゃんとやる。その基本は踏まえた上で、次なるステップへ自ら扉を開く意識と行動力が大切ですね。

我々は、Tさん役もSさん役も演じていることとなります。Tさん役の場合は、上記のとおりですし、Sさん役としては、自ら専門家にアドバイスを求める姿勢も大切でしょう。

小さいことを変えることで、ものごとが動き出すことはよくあること。現状維持は後退の始まりです。よほど意識しないと現状維持を選んでいることにさえ気づきません。

先日、オーダースーツを依頼した際、裏地についての斬新な提案を受けました。自分の思考パターンにはまったくない新鮮な(笑)柄。

信頼できる人からの提案なので受け入れました。出来上がりが楽しみです。

M氏は夕食後の食卓に食器が置いたままになっているのを見て、今日は自分が片付けようと思い、食器を洗い場に運んで洗い始めました。

すると妻が近寄ってきて、「私がやるから大丈夫よ」と言われたのです。

妻から強い口調で言われたM氏は、釈然としない気持ちになり、「分かった。もうやらないよ」と強く言い返してしまいました。

なぜ妻と言い争いになったのか、M氏は自室に戻って考えました。

そして、妻の言葉に過剰に反応してしまったのは、無意識に感謝の言葉を求めているからだ気づいたのです。

M氏は、何も言わずに家事に取り組んでいる妻に感謝の気持ちが足りなかったと思い至りました。

これからは、自分ができることは進んで取り組もうと決意し今では妻からダメ出しされながらも、楽しんで家事を行なっています。

私たちは「してもらったこと」より「してあげたこと」に心が向きがちです。

お互いに感謝の心をもって行動し、より良い関係を築いていきたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### <コメント>

我が家での展開そのもので、笑っちゃいました。まあ、最近はずすがにありませんが。ん?あるかな(笑)。

M氏は何歳なんだろう。私も若いうちにM氏のような素晴らしい黙想ができていれば、無益な喧嘩がずいぶん防げたことでしょう(笑)。

「してもらったこと」より「してあげたこと」に心が向きがち、というのは実にそのとおりですね。

同様に自分が被(こうむ)った被害・損害には過大に反応しますが、自分以外のそれには関心が薄れがち。

そういうものだ、ということを知覚して、感謝の気持ちを持ち、ことに当たっていきたいです。

~~~~~

◎キノコの原木オーナー募集

おかげさまでこの通信を通して6名の方々が申し込みくださいました。ありがとうございました。

まだ10人以上は大丈夫ですので、原木オーナーになっていただければ嬉しいです。以下、キノコ原木オーナーについての解説再掲です。



今年3月に、直径20cm×長さ90cm程度のナラ原木にシイタケとクリタケの種駒を打ちました。

原木は、日本食品衛生協会様の試験を受けております。来年から4～5年間楽しめるということです（キノコ先生談）。

1本3000円也。それぞれ20本ずつご用意しています。オレの山築館で管理させていただき、成果物は、直接収穫するもよし、宅急便（送料別途）で送ることもできます。ご応募お待ちしております！

◎弊社主催「はじめてのAI講座」のご案内

中国56.3%、米国46.3%、英国39.8%、ドイツ34.6%、日本9.1%。これは今年7月に総務省が発表したあるデータ。生成AIを個人利用したことがあるか、という問いに対するYESの割合です。

AIよりもHI（ヒューマン・インテリジェンス）の方が大切だ！と言いたいところではありますが、今の時代どちらも大切。

時代の波に乗り遅れないよう、私もひとまず「生成AIプロンプトエンジニア検定試験」なるものに合格し、周辺情報の収集を少しずつ行っています。

私自身、得意な分野でないことを承知の上で、せめて多少は自分も勉強し、そのあとは、得意な人と連携して、東北のAIリテラシー向上のために動こうと思いました。

前置きが長くなりましたが、以下が講座の概要です。

〈タイトル〉「はじめてのAI」

〈キャッチフレーズ〉

「とにかくカンタンおもしろい」

生成AIを仕事に活かすためのはじめの一歩

デジタルが苦手？ 人見知り？
まったくの初心者でも安心です！

〈講座内容〉

1) デモンストレーション

生成AIによる【画像生成】の実演

生成AIによる【動画生成】の実演

生成AIによる【音楽生成】の実演

生成AIによる【文章生成】の実演

2) AIって何なんだ？

虫の眼で考える～素朴な疑問を洗いだそう

魚の眼で考える～石器時代からAI時代へ

鳥の眼で考える～生成AIのカラクリを紐

解く

心の眼で考える～生成AIの本質を知る

3) 生成AIを体験してみよう!?

楽しく実践【文章生成】8つのおもしろワ

ーク

4) 質疑応答～フリートーク

〈メイン講師〉

柴田聖一氏（(株)ステップアップコミュニケーションズ代表取締役）

杏岐大学主任講師など、弊社とつながりの深いプランナー インターネット黎明期よりデジタル&アナログの多くのビジネスをプロデュース AI（人工知能 Artificial Intelligence）とHI（人間知能 Human Intelligence）とのかけ算による AI 時代の自分や組織のアップデートをテーマに教育事業を展開。

〈開催日時・場所・サブ講師・定員・申込締切〉

■10月17日(木)18時～21時

会場：アエル6F セミナールーム2A（仙台市青葉区中央1-3-1）

サブ講師：安永智也氏（(株)ステップアップコミュニケーションズ 生成AIコンサルタント SHIFT AI コミュニティモデレーター）

定員：30名

申込締切：10月10日

■11月15日(木)18時～21時

会場：アエル6F セミナールーム1B（仙台市青葉区中央1-3-1）

サブ講師：安永智也氏（(株)ステップアップコミュニケーションズ 生成AIコンサルタント SHIFT AI コミュニティモデレーター）

定員：20名

申込締切：11月8日

〈参加費〉 各回 5000円

〈その他〉

- ・2回とも講座内容はほぼ同じ
 - ・PCかスマホかiPadを持参下さい(Wi-Fi完備)
- ChatGPTを使います
- ・おやつ&ドリンク付

おかげさまで河北新報朝刊にも告知記事を掲載いただき、9月19日の講座は締切とさせていただきます。お申込みお問合せありがとうございました。

〈編集後記〉

西の方は、きのうも37℃超という猛烈な残暑が続いているようですが、皆さんのところはいかがでしょう。

仙台は朝晩だいぶ涼しく感じられ、こおろぎの大合唱に、本格的な秋到来の気配を感じられるようになってきました。

夏の力強い雲、湿気を含んだ西空の夕映えが大好きでしたが、秋は透明感のある早朝が何ともいいです。

新米も出回ってきて、ひと安心ですね。農家さんに感謝して、味覚の秋を楽しみましょう。

ハモコミ通信2024年10号②

〈まちネタその1〉

◎ 目利き

人の特質や才能、物事の良し悪しなどを見抜く人、また、そうした能力を「目利き」と言います。

営業職五年目のAさんは、担当地域で徐々に顧客の信頼を得て成果を上げていましたが、上司のBさんからは仕事に対して、度々厳しい指摘を受けていました。

Bさんは、他の人がまず気づかないような細かい部分まで指摘し、何度も確認や資料の訂正を要求するのです。Bさんに呼ばれるたびに〈またダ

メ出しか〉と気分が重くなるAさんでした。

そこで、先輩にそのことを相談すると、「Bさんは、まるで目利きのようだね。君の成長を見込んで、あれこれと指摘しているんだよ。実際、君が作った最近の資料は見違えるほどレベルアップしているよ」と言われたのです。

続けて先輩は、過去の資料に比べ、裏付けに採用するデータが的確で、説得力のある内容になっている点を褒めてくれました。

以来Aさんは、周囲の厳しい指摘にも、喜んで耳を傾けるようになりました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

〈コメント〉

「人は人で磨かれる」「人は人でしか磨かれない」と言われますが、このコラムはその好事例ですね。

この先輩が素晴らしいのは、後輩のことをよく「見ている」こと！ そんな先輩だからこそ、後輩に頼られるのでしょうか。

自分のことにばかり集中していると、周りのことを見るのが表面的になりがちです（反省）。この先輩を見習いたいものです。

「馴れ合いでない優しさ、責め心のない厳しさ」という言葉もあります。人と人が成長し合う場に必要スタンスですね。

目利き上司のBさんは、Aさんの態度から、嫌がられていることは感じていたはずですが。

それでも責め心なく接していたことでしょうし、必ず良くなると信じて指導を続けていかれたわけです。すばらしい！ こういうチームを作っていきたいものですね。

〈まちネタその2〉

◎ チョコザップ 営業部長大下諭司

皆様、チョコザップをご存じでしょうか？

コンビニぐらいのスペースに数種類のトレーニング器具が置いてあり、24時間好きな時間に利用することができます。

入退館はアプリで行います。金額は月額税込で3,278円です。世の中には色々なスポーツジムがありますが、その中でも金額は安い部類に入ります。

トレーナーはいません。自分でメニューを組み

立てながら、アプリなどを参考にやるので、自主性が問われます。宮城県にも 2024 年 8 月末時点で 31 店舗あります。

私も 1 年ぐらいチョコザップに通っています。通うにあたって自分でルールを 1 つ決めています。それは月に 15 日通うこと。

連続で行く日もあれば、1 週間で 2 日しか行かない日もあります。最後は帳尻を合わせ、月 15 日通うことを続けています。

「まずは続けてみよう」これは杏岐大学で学んだ精神です。続けてダメなら止めたらいいだけです。

今のところ 1 か月以外は 15 日通えています。時間は 1 回 20 分前後です。

今までの健康診断では、「健康指導」の対象でしたが、今年は指導の対象から外れることが出来ました。特に血液検査の内容が良くなっていました。

勿論これ以外の努力もしましたが、一番はこのチョコザップの継続だと思っています。

現在も継続しております。来年の健康診断でさらに変化は起きるのか？ それを楽しみに頑張りたいと思います。

~~~~~

### < 編集後記 >

宮城県栗原市で年間レンタルをさせていただいている里山の森、通称「オレの山」にて、ツリークライミングイベントを開催します。

小学 1 年生からできます。ツリークライミングジャパンの公認インストラクター仙北屋聡さんとそのスタッフがお手伝いいたします。

普段とは違う目線から森を眺め、木と友達になる半日です。薪割りやモルックなども体験できます。

定員 15 名で安全に楽しく開催します。詳細は、「森のサブスク長谷川嘉宏」で検索いただければ幸いです。

## ハモコミ通信 2024 年 11 号②

< まちネタ その 1 >

### ◎ エレベーターの待ち時間

問題解決に関するエピソードとして、しばしば取り上げられるものに、「エレベーターの話」があります。

舞台はある大きなオフィスビルです。テナントに入っている企業やビルの利用者から「エレベーターの待ち時間が長い」とクレームが入っていました。

困ったビルの支配人は専門家と解決策を考えましたが、エレベーターを増設したり、高速機種に変更したりと、どれも大幅なコストがかかる案ばかりでした。

そんな中、新人の若いアシスタントが、「各階のエレベーターの前に大きな鏡を設置したらどうか」と提案したのです。

困り果てていた支配人は、すぐにそのアイデアを採用したところ、クレームがなくなりました。

理由は簡単です。エレベーターを待つ利用者が、鏡を見て身だしなみを整えたり、鏡越しに他の人を見たりして、待ち時間を短く感じたからです。

エレベーターの速度や利用者の待ち時間の長さは何一つ変わっていません。この解決策は、見事に人間の心理を捉えた名案だったのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### < コメント >

「エレベーターの待ち時間が長い」と聞いた時、「絶対時間」だけで考えてしまうと、行き詰まってしまうですね。

クレームの本質を探ってみればわかる、というのは結果を知っているから言えること。新人さん、エライ！

時間は伸び縮みすると言われますものね。ジッと待っていると長く感じますが、何かをしながらだとあっという間。

他にも、単調な作業も誰かと一緒にやると楽しい、とか、観客がいるとやりがいが増えキビキビ働くようになる、とか、心理面に働きかけることによって状況が好転する事例をたくさん知っていると、何かの時に役立ちそうですね。

心理面を活用した様々な工夫を外から加えることで、負の状態を改善する方法がある一方で、内側から変える、つまり自分自身の心をコントロールすることも大切ですね。

ハモコミ通信 2016 年 5 月号「時を待つ」では、ノートルダム清心学園理事長の渡辺和子

さんのお話が掲載されています。

私もこの話に触発され、エレベーターでひそかに実践しています。興味のある方は、弊社 HP の「ハモコミ通信」過去ログをご覧くださいませ。 <https://iki-sangyo.co.jp/log/?l=409846>

<まちネタその2>

## ◎ サバンナ効果

私たちの暮らす街中には、利便性の向上や活性化のために、心理効果を利用した設計がなされている場が多くあります。

例えば高速道路のサービスエリアのトイレのケースです。混雑の要因として、奥の暗いトイレは使われず、手前だけに人が集中する状況がありました。そこで、奥の照明を明るくすると、万遍なく使われ、混雑が緩和されたのです。

これは「サバンナ効果」と呼ばれる心理効果です。暗い森の中にいる人が、明るい草原（サバンナ）を見ると安心感を覚え、草原へと向かいたいくなるのです。

一般的に、人が「光」に対して「気になる」「期待する」などの心を抱き、そこに「集まる」といった行動をとる現象を利用しています。

店舗の入り口は開いていても、建物の中が暗く、人の気配が感じられないため、足を踏み入れるのに躊躇してしまった経験がある人もいるでしょう。

お客様が利用しやすく、従業員が働きやすい環境を整えるべく、改善する余地がないか検討してみるのもよいでしょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

同じようなコラムをあえて選んでみました。

実体験として、開拓前の「オレの山」はまさに暗い森で、その奥深くに長くいたい気持ちにならなかったことをよく覚えています。

人は明るい場を好むのと同様に、明るい人を好みますね。声のトーンや表情が明るいと、相手に安心感を与えることができます。

誰でも知ってることだけど、誰もがやっているわけではないですね。

かく言う私も、ムスツとはしてないつもりですが、常に朗らかでいられているか？ いられてない…（笑）。

常に温かく居心地のいい場をつくっているか？ つくってない（苦笑）。

サバンナのようにふるまう。家庭も家庭も職場も住んでいる地域も明るくしていくことを誓い、「自分がサバンナになる！」を2025年の目標とします（早いつ）。

もちろん前倒しでさっそくスタートし、心の置きどころが本当にそうになっているか常に確認していこうと思います。

~~~~~

< 編集後記 >

柴田聖一講師による「はじめてのAI」講座を3回実施してきました。おかげさまで毎回大好評で、もっと多くの人に参加してもらいたい、と思いました。

12月には「はじめての…」に参加した人限定の「慣れ親しむAI」講座を開催します。そして年明けには、60歳以上限定の「はじめての…」を開催しようと思います。乞うご期待！

ハモコミ通信2024年12号②

<まちネタその1>

◎ 判断する機会

ごみを捨てる際に用いる言葉、「分別収集」の「分別」は「ぶんべつ」と読み、種類ごとに区別や区分けすることを意味します。

一方、「分別がある」は「ぶんべつ」と読み、常識的な判断に基づき、善悪や正邪を踏まえて判断することを意味します。

考えてみると私たちは分別などに基づいて、判断や決断を迫られることがあります。

イギリスで臨床神経心理学を研究するバーバラ・サハキアン氏によると、私たちは1日に3万5千回の判断を行っているといえます。

これには家庭や職場での判断も含まれ、その時だけでなく将来的に重要なものも含まれています。

良質な見識で判断するためには、以下の3点が重要です。

①周囲の人や物、環境に気を配り、独善的な言

動を控えること、②時間に余裕を持ち、早めに行動すること、③判断や行動をむやみに引き延ばさないこと。

「気づいたらすぐに行動することが成功と健康の秘訣」という言葉があります。

分別のある判断を瞬時に行うためにも、直観力を培いたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

「判断の質は人生の質」という言葉も聞いたことがあります。

松下幸之助氏は「東するか、西するか」という表現を好んで使っているらしいと思います。

東へ行くか西に行くかは正反対であり、松下氏のような立場の方の判断の方向性は、会社の行く末に大きな影響があったわけですが、そこまでではなくても、私たちにとっても一つひとつの判断の方向性は重要ですね。

事の重大性のとらえ方も大切ですし、タイミングも重要ですね。まさにその人となりが如実に表れます。

分別という言葉で思い出すのが田坂広志氏の言葉。「分別という言葉は普通は良い言葉として使うが、時としてこの分別が『自己限定』の要因になってしまう」と。

自分で自分の可能性を小さく限定してしまう怖さをおっしゃっているわけです。このことはこれだけで1つの大きなトピックであり、詳細はここでは省きますが、確かにそういう側面にも注意を払いたいものです。

話を元に戻します。判断の基準としては、善悪や正邪の他に、「どちらが人として美しいか」という軸も、時に腑に落ちるのではないのでしょうか。

難しいといって先延ばしも許されない判断。日々その質を磨いていくしかありません。

自分の軸だけで判断できない場合は、割り切って直観力に頼りましょう。

1日3万5千回の判断の質、高めたいですね。

<まちネタその2>

◎ 社内 AI 講習で学んだ生成 AI の魅力 ~キャンバとミッドジャーニーの世界~ 営業主任黒澤創

10月末、弊社で AI に関する刺激的な講習が開催されました。この講習では、グラフィックデザインツール「キャンバ(Canva)」の活用方法や、生成 AI を使った画像作成について学ぶ貴重な機会を得ました。

キャンバで広がる創造性

講習では、キャンバの基本操作から AI 機能を使ったデザイン作成まで、幅広いスキルを習得しました。

これまで難しそうだと思っていたデザイン制作が、AI のサポートで驚くほど簡単に、そして楽しいプロセスへと変わったのです。

ミッドジャーニーとの出会い

講習をきっかけに、自宅でも生成 AI の世界に没頭するようになりました。中でも「ミッドジャーニー(Midjourney)」に心を奪われています。

プロンプト(AI への指示文)を工夫するだけで、美しく独創的な画像が生まれる体験は感動そのものです。

特に驚いたのは、単なる指示を超えて、ニュアンスや雰囲気までも伝えられること。まるで頭の中のイメージがそのまま形になったかのような感覚を味わっています。

AI が広げる可能性

今回の講習や個人的な探求を通じて、AI は単なる技術ツールではなく、私たちの創造性を大きく広げる力強いパートナーになり得ると実感しました。

文章生成 AI「クロード(Claude)」についても、質の高い文章が作れると聞き、ますます AI の可能性に期待が膨らんでいます。

日々進化するテクノロジーの力を感じながら、ワクワクする日々を過ごしています。

最後の余白

実はこのブログ記事も、AI が書いたのかもしれませんが。あなたは今、AI が生み出した文章を読んでいるのか、それとも人間が書いたものを読んでいるのか、見分けがつかないのではないのでしょうか？

◎ 今年も「歌津高橋家の牡蠣」発送準備が整いました！

長年ハモコミ通信をお読みいただいている方はご存じかと思いますが、私が愛してやまない宮城県南三陸町歌津高橋家の牡蠣が無事に大きくなり

ました！

とはいえ、実はかなりヒヤヒヤだったようです。それは後ほどお伝えするとして、まずは価格です。

(以下すべて税込)

殻付き牡蠣大 1 個 150 円
剥き身牡蠣 250g 850 円
500g 1700 円

(このほかにクール便送料+梱包材代がかかります) 以下、丸七水産高橋栄樹さんから届いたメールです。



今年は、激的な温暖化に悩まされ振り回される 1 年になりました。2・3 月の爆弾低気圧の影響でワカメが半作 (9 月上旬に売り切れ)。

ウニのシーズン中は昨年の超高水温の影響を受けて、ウニが高温障害を受けたようで身入りが進まず原料不足となり、塩ウニ・蒸しウニを作れませんでした。

ホタテは、ホタテが対応できる水温を超えてしまい、冬出荷用を用意したかったのですが、夏越しできませんでした (冬販売用がゼロです)。

幸い牡蠣だけは OK です。大先輩漁師さんに「今、手をかける (間引きや選別作業) と死滅するからやめた方がいい！」と言われた時期に、あえて間引き作業をして、ものすごく心配しながら作業と生育を見守っていました。すると、なんと、回復が早まって身の状況が思っていた以上に良くなり、12 月中旬からの発送が可能になりました。

それと、せっかく残った牡蠣なので一番おいしくなる 3 月に食べたい方は連絡いただければ取っておきたいと思います。いつも注文多数で 1 月上旬に売り切れちゃうので…。

少しでも美味しいものを届けるよう努力しますので今後もよろしく願いいたします。



ホタテ、ワカメ、ウニと、いずれも大打撃だった南三陸町歌津の現状はかなり厳しいですが、唯一残った牡蠣については、量的には十分あるとのことです。

注文した皆さんから、「美味しかった！」と言われるのが何よりの励みとなると思います。

牡蠣好きの方、或いは牡蠣好きの方への贈り物

として、どうぞ直接メールか TEL か FAX で注文くださいませ。

連絡先：マルシチ水産 高橋栄樹

〒988-0461 宮城県本吉郡南三陸町歌津寄木 20-5

TEL 0226-36-2118

FAX 0226-36-2108

Mobile 090-4476-2118

Mail hideki.t.001@marushitisuisan.com

~~~~~

< 編集後記 >

今年 1 年ふり返っていかがでしょうか？年初に掲げた目標の中で、できたことできなかったこと、それぞれあります。

しか~し、まだ 2 週間あります。それが救い (笑)。やるべきことをやってスッキリ新年を迎えたいものですね。

今年 1 年大変お世話になりました。来年もハモコミ通信ならびに株式会社壺岐産業をご愛顧くださいますよう心よりお願い申し上げます。

どうぞ良いお年をお迎えください。