

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、2013年②特集、どうぞお楽しみくださいませ。

ハモコミ通信 2013年1月号②

<まちネタその1>

◎ 憂きことの

私たちは難局を前にすると、ついそこから逃げたくなるものです。そうした困難に直面した時に、喜んで立ち向かった人々によって愛されてきたのが次の和歌です。

憂きことのなおこの上に積もれかし限りある身の力試さん

「かし」は意味を強める言葉で、全体の意味は「辛いことが、さらに積もるなら積もれ。有限な自分の力を試してみよう」となります。自分の肉体は有限ですが、自分の魂は無限です。喜んで苦難に立ち向かう時、大宇宙のエネルギーが有限な自分を応援してくれるのです。

この和歌は、江戸時代の陽明学者・熊沢蕃山の作ったものといわれています。蕃山は岡山藩の名君・池田光政に仕え、藩政の改革に尽くしましたが、蕃山の先進的な思想はやがて幕府や藩から疎まれて、不遇な人生を送りました。しかし死後百数十年を経て、日本が幕末の国難に直面した時、蕃山の思想は改めて脚光を浴び、明治維新を押し進める力の一つとなったのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

きのうのニュースで、尖閣諸島の監視船の船長さんがインタビューを受けていました。その緊張感は尋常ではなかったことでしょう。自分の前に立ちはだかっている難題はまだまだ小さいなあ。喜んでいただきます！

<まちネタその2>

◎自分のために

「何でも時代のせいにしてりゃあ、そりゃあ楽だわな」

昭和の初期に本屋を始め、戦後には全国に次々と大型書店をオープンさせた、紀伊国屋書店の創業者・田辺茂一氏の言葉です。田辺氏は、「成功の道は楽をして切り拓かれるものではなく、難しいことをやるからこそ価値がある。他の人が成し得ない努力を続けるからこそ、成功をつかむことができる」と語っています。

厳しい状況に立たされると、人は往々にして他に責任転嫁をしがちです。それで現状は変わるものではないと知っていながら、自分を甘やかしてしまうのです。世の成功者とは、人の数倍は働き、知恵を絞り、失敗を恐れない人間でしょう。あえて人が避けて通る道を選択し、そこに価値と喜びを見いだしているのです。彼らは、その道を通ることによる「自分の未来図」を描いているはずで

す。泣いても笑っても一度きりの人生です。現状を嘆くことなく、自分のために努力する楽しさ」を噛み締め、自分だけの未来を創造していきたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

前のコラムと似たようなのを選んでしまったかな。こういう話題に敏感になっているのでしょう。

◎ 固定観念からの脱却

<まちネタその3>

女性社員チームがデザイン企画を担当し、ヒットしたマッサージチェアがあります。折りたたむと椅子にはとても見えないマッサージ機は、開発当初、男性社員から「パッと見て、用途が不明」とダメ出しの連続でした。しかし、あえて用途がわからないデザインにしたことにより、部屋のインテリアとしても機能し、女性消費者の心をつかんだのでした。男性には短所に見えたデザインは、女性にとっては逆に長所として受け入れられたのです。この女性チームによる企画は、価値観の違いが固定観念を破り、それによって新たな商品を生み出すことに通じた好例といえます。

私たちの職場においても、同様のケースがあるでしょう。「今までずっと行なってきたこと」「こうでなければならぬと決めつけていること」「通例化していること」は周囲に転がっていないでしょうか。視点や立場を変えると、物事を様々な角度から捉えられます。現状に満足せず、多面性から生まれる新たな発想で、より良い職場環境を築いていきましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

先日ヒジョーに寒かったある晩。当然のようにモコモコ着膨れとなった自分。そして同じようにモコモコ歩いていたおじさんおばさん達。しか～し、若者たちは寒かろうがなんだろうが、ファッション性が優先、薄着は当たり前ですね。自分も昔はそうだったなあ。キャリアぱみゅぱみゅのどこがいいの???というおじさん感覚を柔軟にし、多面的な見方を取り入れていこう！

<編集後記>

りんご1個で医者いらず。年初 77.5kg から 8kg 減量を目指し、この時期、りんご朝食を楽しんでいます。

ハモコミ通信 2013年2月②

<まちネタその1>

◎ 自己の拠(よ)り所

家庭や職場で問題が起きた際、解決に向けての決断や行動の基準がはっきりしていれば迷いなくなり、不安は解消するでしょう。その基準とは、問題解決の拠り所のことです。大切なことは一方では、私利私欲を捨てることであり、もう一方では、自分の本分を自覚することなのです。

本分という言葉には、「人が本来尽くすべき義務」という意味があり、「責務、つとめ、使命、職責、職務、役目、責任」などの同義語があります。その本分を果たしていくのが私たちの日々の生活だともいえるのです。

私たち一人ひとりには、社員、経営者、教師、生徒、親、子どもなどのように、それぞれの立場において、必ずなすべきこと、果たすべき責務があります。大事なものは、普段から、自分は何をなすべき人間なのか、自分の責務は何なのかをしっかりと見つめていくことです。何らかの問題が起きた時、自分の本分を拠り所にして考えることができれば、解決の糸口が与えられ、前進への突破口が開けることでしょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

自分の本分、というのは一つではないと思います。その中で誰にでも共通するのは、「子」という役割ですね。

「子」としての本分、責務とは?いただいた命を大切にし、備わった「いいもの」「らしさ」を精一杯活かすことでしょうか。

そう考えると、例えば親が亡くなったとしても、親孝行はできる!と考えることはできないでしょうか?

備わった、といっても、本分を果たしているうちに気づくことのほうが多いのかもしれないね。天職とは職業ではなくその働き方だ、と言われるのもうなづけます。

<まちネタその2>

◎ 職場の環境づくり

職場の環境は、最初から出来上がっているものではありません。そこで働く人々が、より良い職場にするために、創意工夫をして作り上げている

のです。もし暗いムードが生じていたら、自ら率先して明るい挨拶や、大きな声を出すなど、さらに一歩進んだ行動を試みてみましょう。

人間には二通りのタイプがあります。自分を取り巻く環境や周囲の事情を意欲的に好転していくタイプ。起きてくる諸状況や周囲に振り回され、自分を見失ってしまうタイプです。周りの人が環境を変えてくれると甘えていては、いつまでたっても改善されません。自分の心の通りに環境が変わるのだと心がけ、以下を実行してみましょう。

- ① 皆より一足早く出勤し、社内の清掃に取り組んで自分の甘えを除去しましょう。
- ② 笑顔を忘れず、大きな声で挨拶をしましょう。挨拶は人と人とを結び合わせる金の鎖です。挨拶によって心の交流が行われます。自ら進んでするという心がけから、明るいムード生まれます。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

どうやったら環境を変えられるか、具体的な提案が2つありますね。こんなこと、と思うかもしれませんが、やるかやらないか、だけの問題ですね。やれば結果が出るのにやらない、そんなことが身の回りにはたくさんあって、自己変革の第一歩は、まさに誰にでもできるこんなことの積み重ねなんだろうな、と気づかされました。もちろん、気づいても実践しなければ意味がありません(笑)。

~~~~~

#### <情報コーナー>

##### ◆◆ 立花貴さんの講演会 ◆◆

立花さんは、仙台市出身。

商社マン⇒食品会社の社長⇒(東日本大震災をキッカケに)宮城県雄勝町の漁師!

もちろん単なる漁師ではなく、地元の人と共に漁師会社を立ち上げました(社名 OH! GUTS)。

雄勝に限ったことではありませんが、地域がもともと抱えていた問題が一気に溢れだしているのが被災地の現状です。立花さんは「雄勝の未来が日本の未来になる」を合言葉に、教育・食・伝統工

芸を切り口としたトータルな地域復興活動を精力的に行っている方です。

著書『心が喜ぶ働き方を見つけよう』はグッときます。

日時: 3月19日(火) 19時~20時半

会場: パレスへいあん 仙台市青葉区本町1-2-2

参加費: 2000円

主催: 仙台広瀬倫理法人会

<http://sendaihirose-rinri.net/>

担当: 米沢 022-217-7390

~~~~~

<編集後記>

先日、蔵王坊平高原のかんじきツアーに参加してみました。樹氷林、ブナ林の中を縫って、新雪の上を自由に歩いていきます。

<http://iki-sangyo.co.jp/?p=log&l=310401&c=>

-15°Cでしかも吹雪という過酷な条件ではありませんでしたが、軽く沈みながら新雪を分けていく楽しさがありました。避難小屋でいただく豚汁はまさに天国!そして終了後の温泉が極楽気分だったことは言うまでもありません(笑)。

ハモコミ通信 2013年3月号②

<まちネタその1>

◎ 外国人の目

コメンテーターとしてマスコミで活躍するデーブ・スペクターさん。彼は約三十年前にアメリカの放送プロデューサーとして来日し、日本に魅了されました。日本の文化に精通しながらも、外国人としての目を持っているデーブさんは、私たちが当たり前と思っている日常に、様々な不思議さを感じるようです。

例えば、新幹線に乗車して定刻に出発する時、車掌が「大変長らくお待たせいたしました。間も

なく出発します」とアナウンスします。アメリカ人のデーブさんにとって、この言葉は不思議でならないようです。「定刻より遅れて出発するのかわかります。定刻通りに出発するのに、なぜ長らくお待たせしましたというのか。ここに日本人の相手を思いやる謙虚さが滲み出ていると思います」と指摘します。

このように、私たちが当たり前と思っている日常の行動や考え方を、「外からの目」で再検討してみてはいかがでしょうか。意外なところで、我が国、我が社の美点を見つけられるかもしれません。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

地域興しには「キレ者」「ヨソ者」「バカ者」が必要、と聞いたことがあります。バカ者とは、黙々とバカみたいに、与えられた役割を推進する人です。地域興しだけじゃなく、会社を含め団体を運営していく上では、共通して言えることですね。自分の中の凝り固まった発想を様々な人との交流の中でいい意味で壊していければと思います。

<まちネタその2>

◎直感力を磨く

棋界の第一人者・羽生善治氏は、人間の持つ優れた資質の一つに「直感力」を挙げています。直感によって「これが一番いいだろう」と閃いた手のほぼ七割は、正しい選択をしているというのです。直感力とは偶然に思い浮かぶものではなく、それまで培ってきたことが脳の無意識の領域に詰まっていて、それが浮かび上がってくるものだと指摘します。

私たちの日々の業務においても、「直感力」や「気づき」は重要です。ふと思いつくアイデアが、大きな仕事につながることもあるでしょう。それは日々仕事と真剣に向き合い、研究を重ねた結果に他なりません。その時に一番必要な選択が、それまでの経験知として脳に浮かび上がってくるのです。一方、何の努力もない中でポッと思い浮かぶこともあるでしょう。しかし、思いつきの行動は、見当違いなものが多くなりがちです。仕事の研究を重ね、実行に移していく過程で、直感力が磨か

れていきます。研究、実行、そして研究というサイクルが、精度の高い気づきを呼ぶのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

この文章にはハッとさせられますね。脳の無意識領域にどんなものが詰まっているかによって、気づくものやそのタイミングなどが違うのでしょうか。そして真剣であるかどうか、が素通りしてしまうか、気づきが得られるか、の分かれ道である、と。

自然な目覚め、というのもある意味自然が教えてくれた「起きていいですよ」という知らせだ、と聞いたことがあります。こういう体に備わった不思議な力と真摯に上手にコミュニケーションしていきたいものですね。

<まちネタその3>

◎ 土地讃め（ほめ）

良時代の歌人・山部赤人（やまべのあかひと）が、富士山を讃めた次の短歌は有名です。

田子の浦ゆ うち出でて見れば 真白にぞ 富士の高嶺に 雪は降りける

歌の意味は、「田子の浦を通過して広々とした所に出て見ると、真っ白に富士の高嶺に雪が降り積もっている」です。白く雪をかぶった富士の姿が、あざやかに目に浮かぶ『万葉集』の中の傑作です。作者の赤人の身分はあまり高くなかったらしく、詳しい経歴はわかりません。それでも聖武天皇の行幸（ぎょうこう）にたびたび随行して、各地で「土地讃め」の歌を作っています。

土地讃めとは、その土地の風景を讃めたたえることです。当時の人々は、言葉には「言霊」が宿っているので、土地も讃めると、その言葉の通りに良くなっていき、人々に幸福をもたらしてくれると信じていました。その土地を良くし、豊かな国土を築くために、土地を讃めることはとても大切な行為だったのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

豊かな国土を築くために、歌人を伴って土地讃めの歌をつくらせた、といういにしえの人々。土地讃め、っていう言葉は初めて聞きましたが、なんかとてもいい感じです(笑)。のどかでありながら、見えないチカラに畏敬の念があり、謙虚な感じ。私たちはそんな伝統を受け継いでいるのですね。

~~~~~

<情報コーナー>

◆立花貴さんの講演会、来週の火曜日です!◆

すでに何度もご案内を差し上げてきましたこの講演会。定員 300 名に対して、現在 240 名くらいです。まだまだ席に余裕がございます。ヨソ者のような、キレ者のような、それでいてバカ者の役割も自ら実践した立花さん。熱い思いを一緒に聞きませんか?

日 時 : 3 月 19 日 (火) 19 時~20 時半  
会 場 : パレスへいあん 仙台市青葉区本町 1-2-2  
参加費 : 2000 円  
主 催 : 仙台広瀬倫理法人会  
<http://sendaihirose-rinri.net/>  
担 当 : 米沢 022-217-7390

ハモコミ通信 2013 年 4 月号②

<まちネタその 1 >

◎ 今やるべきこと (コラムより)

「明日こそは!」と決心したのに、今日もできずに終わってしまうという日々を重ねている人は多いでしょう。

日常生活を振り返ってみると、<今日中にこれをやろう>と予定しながら、結局はできなかったということがよくあります。そのような時の多くは、「急に他の用事が入ってしまった」などと、それなりの理由が付くものです。ここで注意すべきは、

そういう言い訳をする行為が通例にならないように、意識して自らを律することです。

「今日」という日を冷静に考えてみましょう。昨日から見れば「明日こそは」と期待をかけた日です。予定した事柄ができなければ、実にもったいない一日となってしまいます。それが積み重なれば、充実した生活が送れなくなるでしょう。

「今日できなければ明日」ではなく「今日やるべきことはその日中に片づける」「気づいたことはすぐにやる」という気持ちで日々を送りたいものです。「あの時にやっておけば」と悔やんでも、時間は取り戻せないのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

「今日」は昨日から見れば「明日こそは」と期待をかけた日。なるほど、そのとおり!

人生マラソンにおいて、過剰な負荷でつぶれてしまっては元も子もありませんが、[限界]を設けているのもまた自分。限界点が低くならないように、自分にとって[このくらいはあたり前]をつくっていききたいものですね。

櫻井よしこさんは『男たるもの、目の下に隈(くま)ができるくらい仕事ができることは幸せと思え』と言ってました。(某議員への励ましの言葉でした)

他人に言われてやると苦しくなり、ストレスにつながるかもしれません。言われる前にやっちゃいましょう! 誰にでも、あの日が人生最良の日だった、という日があると思います。今日、その日を越えよう! という意気で 1 日をスタートしませんか? 私の場合、ちょっとするとどこかへ飛んでいってしまいますが・・・(笑)

~~~~~

■読者プレゼント (五日市剛さんの小冊子)

過去のハモコミ通信を整理していたら数回に分けて五日市剛氏の「ツキを呼ぶ魔法の言葉」を取り上げてました。何度も読んだはずのその小冊子を改めて読み返してみましたが、結構忘れていたものだなあ、と思いました。そしてやはり面白い!

47 ページの中にちりばめられている興味深いエピソードを、あなたはどのように読むでしょうか? 当時取寄せておいたその小冊子、前回で 15 冊

お申し込みをいただき、残り 5 冊となりました。
読んでいただいた方からは絶賛の声をいただいで
ます。興味のある方に差し上げますので、遠慮な
くお申し出くださいませ。

E-mail yoshihiro@iki-sangyo.co.jp

~~~~~

### ■芳村思風先生の言葉■

先日仙台で行われた第2回思風塾。そこで語ら  
れた芳村思風先生（感性論哲学創始者）の言葉を  
いくつかご紹介します。

・ 目的目標は、欲求として持たなければ実現でき  
ない欲求だけでは野獣、理性だけではストレスに  
なる

- ・ 3つの問いによって何らかの答えが出てくる  
「どんな人間になりたいのか？」  
「どんな仕事をしたいのか？」  
「将来どうなっていたいか？」

・ 何を捨てるのか？捨てないと平凡で終わってしま  
う

・ “その手”の顔の中で一番の顔になれ（輝き幸せ  
になればいい）

・ 意志の強い人とは、やりたいことを我慢する人  
ではなく、命から湧いてくる欲求の強い人であ  
り、それに沿っている人である

・ 欲望欲求こそ生きる力である

・ 理性は自分の欲求と他人の欲求を統合させるも  
の

・ 子どもには反抗させ、その仕方から子どもの欲  
求を汲みとり、その欲求の方向性に沿うように  
応援する

・ 問題が出てくることを恐れてはならない、逃げ  
てはならない

・ 問題を乗り越える力を持つことが大切

・ 生きるとは問題を乗り越え続けること

まだまだあるのですが、今回はこのくらいにして  
おきますね。

~~~~~

<編集後記>

南三陸の復興わかめ収穫体験と気仙沼大島椿の
植樹、というツアーを組み、32名に参加いただき
ました。被災地を何度も訪れている者にとっては、
「ああずいぶんきれいになったな」、という感想に
なってしまうので、初めて訪れた人の涙にハッと
させられました。また、現地の人たちの、「来て見
て理解してほしい」という欲求はまだまだ強い、
ということも改めて感じました。

[http://iki-
sangyo.co.jp/?p=log&l=316402&c=2500](http://iki-sangyo.co.jp/?p=log&l=316402&c=2500)

ハモコミ通信 2013年5月号②

<まちネタその1>

◎ 最下位だろうと（コラムより）

米国の陸軍士官学校では「ゴート（ヤギ）」、海軍
兵学校では「錨の男」と称されるのは、最下位の成
績で同校を卒業する者です。

これまで最下位から発奮して頭角を現わす例が、
数多く生じています。最下位という厳しい状況が、
むしろ活気と英知を絞り出させているのです。

「勝ち組」「負け組」などという言葉が飛び交う昨
今ですが、人生と同様に、仕事にも短期と長期の
視点があり、善し悪しを今すぐに決めるのは難し
いものです。

うまくいかなくとも、後の姿勢次第で成長の糧
となり得ますし、功績を部下や仲間のお陰と感謝
せずに独占していれば、周囲から見限られてしま
うでしょう。

その時その場の結果は、すべてが今より良くな
っていく途上の「仮定の姿」であり、将来を決めて
しまう「決定の姿」ではないのです。

希望を実現するのに何が必要か。

お互いが万全を尽くして力を合わせ、最後まで手を抜かない「貢献」への試行錯誤こそが、職場を進化させる鍵といえます。

結果に一喜一憂するよりも、常に最善を目指して業務に精励しましょう。

(以上、コラムより)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

マザーテレサの言葉を思い出しました。

私の名刺入にカード化して携帯しているものです。

『あなたの中の最良のものを』

by マザー・テレサ

人は不合理、非論理、利己的です。

気にすることなく、人を愛しなさい。

あなたが善を行うと、利己的な目的でそれをしたと言われるでしょう。気にすることなく、善を行いなさい。

目的を達しようとするとき、邪魔立てする人に出会うでしょう。気にすることなく、やり遂げなさい。

善い行いをして、おそらく次の日には忘れられるでしょう。気にすることなく、し続けなさい。あなたの正直さと誠実さが、あなたを傷つけるでしょう。気にすることなく正直で、誠実であり続けなさい。

あなたが作り上げたものが、壊されるでしょう。

気にすることなく、作り続けなさい。

助けた相手から、恩知らずの仕打ちを受けるでしょう。

気にすることなく、助け続けなさい。

あなたの中の最良のものを、世に与えなさい。

けり返されるかもしれません。

でも、気にすることなく、最良のものを与え続けなさい。

<まちネタその2>

◎ 笑顔の花 (コラムより)

朝の通勤電車で、幼児を抱いた一人の母親が乗車し、読書をしている女性の隣に座りました。しばらくすると幼児の靴が女性に触れ始め、女性の表情が険しくなっていました。これに気づいた母親は「ごめんなさい」と詫び、幼児の靴を脱がせました。

すると幼児は女性にニッコリと微笑んだのです。花のように愛くるしい笑顔に、女性はずられるように笑顔を返し、両者の間の雰囲気は明るくなりました。

「他人から何かをしてもらうと、お返しをしなければならぬ」という感情を抱くことを、心理学では「返報性の原理」といいます。電車での笑顔の連鎖は、この原理が働いたといえるでしょう。

微笑みは周囲の雰囲気を明るくするだけでなく、人と人との心の距離をも近づけてくれます。

「穏やかで親しみやすい振る舞い」という意味の「和顔愛語」という言葉があります。仕事に追われる忙しい毎日だからこそ、周囲の人たちへ笑顔をつなげてみてはいかがでしょうか。

(以上、コラムより)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

「つられ笑い」や「もらい泣き」というのは日常よくあることですが、ここではあえて『返報性の原理』、という言葉が使われています。

弊社では、ギフトやノベルティといった相手にプレゼントするモノを取り扱っています。まさに返報性の原理に基づいた、相手との「受ける」「与える」のバランスに関するコミュニケーションツールです。

何かをいただいたお礼として使う場合、何かを期待して贈る場合、いずれにしてもこの「返報性の原理」に関係がありますね。モノで相手の気持ちや行為を手繰る(たぐる)ことを戒める風潮もありますが、程度問題であり、上手に使うと良好な関係をつくっていききたいものですね。

返報性のリフレインは、形式的という人もいますが、それはそれでいいものだなあ、と思ってます。

~~~~~

<編集後記>

これ、なんだかわかりますか？

<http://iki-sangyo.co.jp/?p=log&l=320279&c=2500>

さすがご当地ですね！

ところで、今回、最後までこのハモコミ通信をお読みいただいた方にお礼の意味を込めてプレゼントがあります。といっても、たった1個しかないで、複数の応募がありました時は、抽選とさせていただきます。(5月24日締切)

『necomimi』っていうやつです。

<http://jp.necomimi.com/news/index.html>

頭につける猫型の耳なのですが、つけた人の脳波に反応して動くところがおもしろいです。新品ではなく、何度か使ったものなので、それでもよろしければ、ということで、話のタネにどうぞ。

## ハモコミ通信 2013年6月号②

### ◎ 立場が変われば (まちネタより)

仕事の中では、挨拶や返事、清掃や整理整頓などの正しい振る舞いができていても、職場を離れたところで実行するのは難しいでしょう。

特に宴席では、お酒が入ることもあり、思わず羽目を外してしまいがちです。

ある製造業の会社では、宴会でユニークな取り組みを行なっています。例えば、宿泊での忘年会では、いつもあり余る料理の分量を、前もって少なく注文して、飲み残しや食べ残しを徹底してなくすようにしています。

それにより、無駄が省けるだけでなく、店側の後始末の手間も軽減できます。

宿泊する旅館では、職場同様に明るい挨拶を心がけます。ゴミはすべて持ち帰り、帰着後は旅館に対して礼状を書くなどを実施しているのです。

私たちは製品やサービスを提供する職場人であると同時に、スーパーで買い物をし、レストランで食事をする客でもあります。「私はいかなる客であるか」と自身に問い直すことで、行動が変わり

ます。互いの立場を理解できれば、住みやすい地域社会が築かれるはずですよ。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

個人としてのあり方と職業人としてのあり方。その差が少ないほど『本物』と言えるのでしょうか。「一流の客」になる！むずかしいけど目指したいものですね。

~~~~~

◎本田健さん講演会のご案内◎

あの「ユダヤ人大富豪の教え」の著者本田健さん。アメリカでのその体験で印象的だったのは大富豪から「洗濯バサミを1000個売ってこい」と言われ、それを見事売りさばいたこと。洗濯バサミなんてすでにアメリカでは当然十分持っているわけで、普通の売り方では絶対に売れません。どのように売ったか??そんな話になるかどうかはわかりませんが、いずれにしても楽しみです。

とりあえず10枚キープし、5枚が売れました。

◆本田健講演会『大好きなことをやって生きよう!』

=====

日 時 : 8月4日(日) 開場 12:00 開演 13:00~16:00

会 場 : 電力ホール(仙台市青葉区一番町3-7-2)

参加費 : 前売 3000円、当日 4000円

=====

本田健さんの講演会とあれば3000円でも十分安いと思いますが、ハモコミ読者には、ご愛顧に感謝し、2500円でお譲りします。遠慮なくおっしゃってくださいね。

主な著書

「ユダヤ人大富豪の教え」

「きっとよくなる！」

「大好きなことをやって生きよう！」

「幸せな小金持ちへの8つのステップ」

「就職する前にしておきたい17のこと」
「40代にしておきたい17のこと」
「50代にしておきたい17のこと」
「60代にしておきたい17のこと」
「ビジネスゲームから自由になる法」

~~~~~

#### <編集後記その1>

34歳、笑顔と元気、新人営業マン大下諭司（オオシタサトシ）をご紹介します。

[http://iki-](http://iki-sangyo.co.jp/?p=member_d&m=ooshita)

[sangyo.co.jp/?p=member\\_d&m=ooshita](http://iki-sangyo.co.jp/?p=member_d&m=ooshita)

秋田、山形、新潟を担当する予定です。

どうぞよろしくお願いいたします。

#### <編集後記その2>

先日、「異性間コミュニケーション講座」というのを受講してみました。講師はアートブライダル佐藤律子さん。ひと言では伝えきれない盛りりの内容でしたが、一番印象に残ったのは次のフレーズ。

◆よく、『自分がしてほしいことを相手にせよ』、というけれど、男女間ではそれではダメ。相手は異星人だから、『相手がしてほしいことをせよ』、です。

では、女性は何をしてほしいか？

答えはコチラ↓

[http://iki-](http://iki-sangyo.co.jp/?p=log&l=323479&c=2500)

[sangyo.co.jp/?p=log&l=323479&c=2500](http://iki-sangyo.co.jp/?p=log&l=323479&c=2500)

## ハモコミ通信 2013年7月号②

### ◎「品性とユーモアとホスピタリティがあればどこでも歓迎されます」

今回はいろいろなところで聞き拾った「気になる言葉」をお届けいたします。

人材紹介会社㈱デウスの武藤社長の講演でお聞きした言葉。ご自身がまさにそのようなお方でした。簡単に身につくものではありませんが、就職・

転職希望者に限らず、この3つは求めていきたいものですね。

武藤社長からは、この他にもご自身の体験からにじみ出たたくさんの素敵な言葉をいただきました。「働きやすさも待遇のうち」というのも気づきにくい視点でした。確かに求人票にはそんな項目はないし、書きようもありませんね。

そもそも職場に10人いれば3人は自分と合わない人がいるのが普通だそうです。

現状の職場の人間関係で悩んでいる人が転職相談に訪れると、転職先もその比率は同じですよ、とそっと諭されるとか。

### ◎「人間はひょっとしたら150歳まで生きられるんじゃないか」

80歳でエベレスト登頂に成功された三浦雄一郎氏談。76歳には大腿骨骨折手術、直前にも心臓の手術をするなど、数々の苦難をはねのけての快拳は皆さんご存知かと思います。

エベレストの山頂では、20歳の登山家が90歳の肉体的年齢になると言われているのだそうです。そこで、80歳で登れたということは、70歳足して150歳まで生きられるのでは？と考えたそうです。さすが、数々の未踏分野を切り開いてきた方の発想はポジティブ！

### ◎古人の跡を求めず、古人の求めたるところを求めよ

高野山を開いた空海の言葉です。

易不易というのにも似たような意味かもしれません。

創業の精神や会社の理念などは変えてはいけないもの。具体的な仕事の中身（商品やサービス）は時代に合わせてどんどん変えていくべきもの。

### ◎天道と人道

江戸時代末期から明治初期において、飢饉に瀕した600もの村々を救っていった二宮尊徳（金次郎）氏。183cm90Kg、肩太く、いかつい顔、

胸板の厚い大男だったそうです。学校で見かけた少年時代の銅像からは想像できませんね。

農業を極めた氏の発する言葉は、大自然から学んだもの。心とお金の両方を求めていく実学としての氏の思想は、のちの近代日本の礎を築いた多くの実業家に影響を与えたと言われています。

門弟の福住正兄氏がまとめた二宮翁夜話（明治17年出版）の中にこの「天道と人道」というものがあります。半分は天理に従い、半分は天理に逆らって生きる。世の中の二律背反を成り立たせていくことの原点をここに感じます。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### 《CDプレゼント》

この二宮翁夜話という3枚組のCDをご希望の方に差し上げます。昔の話なのに、どれ一つとっても今に通用しないものがない、ということに普遍的真理を感じます。

どうぞ遠慮なくお申し出くださいね。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### ◎本田健さん講演会のご案内◎

◆本田健講演会『大好きなことをやって生きよう！』

=====

日 時：8月4日（日）開場 12:00 開演 13:00～16:00

会 場：電力ホール（仙台市青葉区一番町3-7-2）

参加費：前売 3000円、当日 4000円

=====

いよいよあと1枚だけになりました。本田健さんの講演会とあれば3000円でも十分安いと思いますが、ご愛顧に感謝し、2500円でお譲りします。遠慮なくおっしゃってくださいね。

主な著書

「ユダヤ人大富豪の教え」

「きっとよくなる！」

「大好きなことをやって生きよう！」

「幸せな小金持ちへの8つのステップ」

「就職する前にしておきたい17のこと」

「40代にしておきたい17のこと」

「50代にしておきたい17のこと」

「60代にしておきたい17のこと」

「ビジネスゲームから自由になる法」

## ハモコミ通信 2013年8月号②

今回は「ストレスコーピング」についてのお話です。

洗足ストレスコーピング・サポートオフィス代表の伊藤絵美先生から教えていただいたことのごく一部をおすそ分けです。

~~~~~

『ストレスコーピングレパートリーをみんなで増やそう！企画』

そもそもコーピングって何？って話ですよ。

ストレスとくれば、ケアとか解消法とかそういう言葉はよく聞くけど、コーピングって耳慣れない言葉ですね。「意図的な対処（対処法）」なのだそうです。

対処法と解消法って違うの？

・・・微妙に違うようです。まあ、でもそのあたりはあまり突っ込まないでおきましょう。これを読んでいるあなたは、ストレスと上手に付き合っていることなのでしょう。その対処法のいいやつをぜひ教えてほしいのです。そして、上手にコントロールできていない方へのヒントとして、ぜひぜひ一肌脱いでいただきたいのです。

~~~~~

### ◎ コーピングの種類とその実例

例えば・・・

仕事でミスをして、上司にきつく叱られた！そうになるとストレス反応として・・・

「落ち込む」「自責」「泣きそう」「頭痛」「無気力」なんてことに陥るかもしれません。

#### ☆その1 認知的コーピング

・「叱られているうちが花」と思う

・上司にやさしくしてもらった時のことを思い

出す

- ・「クビになるわけじゃない」
- ・週末の楽しい予定をイメージする
- ・退社後、友人を誘ってごはんに行こうと考える

る

### ☆その2 行動的コーピング

- ・反省内容を忘れないようにメモする
- ・トイレの個室で泣く
- ・その日は上司と口をきかず、簡単な仕事だけする
- ・社外の友人にメールしてご飯に誘う
- ・友人に愚痴をこぼしまくる
- ・頭痛薬を服用する
- ・翌朝はあえて明るく上司に挨拶する

~~~~~

◎どんなコーピングが望ましい？

- ①効果がある！（当たり前ですが）
- ②低コストである！（これが重要！）
- お金がかからない ●時間がかからない
- 健康に害がない ●後で自分が後悔しない
- 人に迷惑をかけない ●人間関係を損なわない

世にいうストレスに強い人、っていう人は、たぶん、①と②を両方満足するような、望ましいコーピングのレパトリーをたくさん持っているはず。繰り返しになりますが、あなたのストレスコーピングレパトリーの一部を教えてください！（公表して差し支えないものに限りです）

最低 30 個、できれば 100 個くらい持っている、上手にストレスとお付き合いできる、と伊藤先生。

~~~~~

ひとに聞く前に、お恥ずかしながら、わたしのを並べてみました。

#### <私のストレスコーピング 認知編>

- ・命までは取られない、と思う
- ・いずれ良くなる、と思う（根拠はないけど）
- ・「なんとかなる（一休禅師）」と思う

- ・戦争のころよりましなはずだ、と思う
- ・目標は 7 割できれば上出来、というルーズベルト大統領の言葉を思い出す
- ・「三步進んで二歩下がる♪」というのはよくあることだと思う
- ・空や山など大きなものを眺め、地球という天体の悠久の歴史を考える
- ・夜空の星と月を眺め、宇宙の広大さに、自分の悩みのちっぽけさを感じる
- ・自分は運がいい、という思い込みを楽しむ
- ・生まれてきた意味を思い出す
- ・不安は何も生み出さない、と理性的に考える
- ・他人と比較している自分を外から眺めてみる
- ・「なかなかでまだまだ」と思う
- ・人生 100 年の中のまだ半分だと思う
- ・真摯に行動していくうちに妙案に恵まれると信じる
- ・「そもそも耐えられない問題はやってこない」という信念
- ・「やってくる問題は自分を成長させてくれるものである」という信念
- ・太陽に顔を向けてその熱を受けて生きてることに感謝する
- ・雨の日、歩きながら、傘のおかげで濡れずに歩けることに感謝
- ・雨の日、下水システムによって、大量の雨がうまく処理されていることに感謝
- ・寒い日、あったかいコートのおかげでそんなに寒くないことに感謝
- ・暑い日、靴のおかげで地面の熱を足に感じないことに感謝
- ・通勤の途中、鳥のさえずりが聞こえて、やすらぎを与えてくれていることに感謝
- ・家々の庭に緑がいっぱいあるのおかげで、気持ちやわらぐことに感謝
- ・電気やガスや水道や道路など、当たり前のようで当たり前じゃないインフラとそれに従事している人に感謝
- ・食べ物を作ってくれる農家の人はもちろん、その流通や販売などにかかわっている人のおかげでおいしいものを食べれる幸せに感謝
- ・おいしいものを作ってくれる妻に感謝
- ・お客さんからの感謝の言葉をありがたくいただく

#### <私のストレスコーピング 行動編>

- ・鏡の前で笑ってみる

- ・鏡の前で「大丈夫！」と言う
- ・鏡の前で「よし！」と言う
- ・鏡の前で「おはよう」と元気よく自分に挨拶する
- ・「人生は今日がはじまり きのうまではリハーサルです」と唱える
- ・「楽すれば楽がじゃまして楽ならず 楽せぬ楽がはるか楽楽」(富山の薬売り七楽の教え)を唱える
- ・「人生1日1ミリ」と言う
- ・紙に書いて問題を整理する
- ・図にして関係性など客観的にとらえてみる
- ・風呂の中で「ああ、いい気持ち!(ぜいたく!)」と言う
- ・元気よく歩く
- ・仕事の中であれこれ工夫する
- ・もっとよくできないか?とさらに工夫する
- ・楽しい計画を紙に書きながらあれこれ思う
- ・PLAN DO DRINK (楽しい計画を立て、実行し、美酒に酔う)
- ・綿屋(宮城の地酒)純米吟醸をひとりぐびっと飲む
- ・気のおけない仲間とワイワイ飲む
- ・ホメオストレッチ
- ・休みの日にジョギングする

こうしてみると、いろいろな人の言葉に支えられているなあ、と改めて気づかされました。

~~~~~

繰り返しになりますが、あなたのストレスコーピングレパートリーの中から、「渋いやつ」を教えてくださいね。

HPの中に掲示させていただきますので、公開可のものに限らせていただきます。

「なるほど、それは使えそう」誰かがそう思ってくれたら本望ですよ。

ハモコミ通信 2013年9月号②

<まちネタその1>

◎ 共感する力

各地で「路上喫煙禁止条例」が施行されています。

吸っていたタバコの先が、すれ違った幼児の顔に接触し、火傷を負わせてしまった事故がきっかけです。

マナーが欠如しているとしか言いようのない話ですが、元来モラルやマナーには「自分と他者がよりよく生きるためのもの」という意味が内在しているはず。

そこには相手の心を感じ取る感受性、すなわち共感力が求められるのです。例えば歩道を走っていた子供が転んだのを見た時、私たちはどう思うでしょう。

A「私には関係ない」

B「走ったやつが悪い」

C「ああ痛いだろうな。大丈夫かな」などに大別されるでしょう。言うまでもなく、Cの感覚が共感力です。

辛い時や悲しい時など、信頼できる人に話を聞いてもらえれば心が癒されます。

嬉しい出来事を一緒に喜んでもらえるとするれば、その嬉しさは何倍にもなるものです。

誰もが相手を思いやる心を持てば、間違いなく社会は住みやすくなります。

住みやすい社会を望まない人はいません。共感によって社会を変えていきましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

心と時間に余裕があるときとそうでないとき、感じ方が変わってしまうことがよくあります。

いつまでも感情に引きずられてしまうのは考えものですが、忙しい=心が亡くなる、とならないよう注意したいと思いました。しかし、ここで著者が言っているのはもっとすごいことです。共感によって社会を変えていこう、というのです。

確かに・・・。みんなが忙しい忙しいと、共感する時間を素っ飛ばしてしまう場合とちょっとの心がけ、心配りを持つことにより、他人のことを思いやる量が増えれば、どれほど世の中が豊かになることか!上に立つ人は、ぜひ気をつけたいものですね。

<まちネタその2>

◎ 見方を変える

春過ぎて 夏来るらし 白栲（しろたえ）の衣乾したり

天の香具山（かぐやま）（万葉集巻1-28）

百人一首としても有名な持統（じとう）天皇の御製です。

「春が過ぎて夏が来るらしい。真っ白な衣が天の香具山に乾してあるのが見える」と解釈されています。一方で、「神聖な山である香具山に衣を乾すわけがない」という見方もあります。「夏来るらし」を、持統天皇が「いよいよ自分が政治をする時が来たのだ」と解釈します。同じ歌でも見方を変えることで、まったく違う解釈となるのです。

物事は一つの方向からだけでなく、違う方向から見ることも必要です。例えば自分の側からだけでなく、取引先の見方、顧客の見方など、立場を変えて仕事を見直してみると、思わぬ気づきとの出会いが待っているものです。柔軟な思考と相手の立場に立った想像力を持つことは大事です。多角的に仕事を見ることは、貴重な新しい発見に結びつく可能性があります。そのためには「思い込み」や「先入観」を排除することです。別の角度から意図的にものを見る習慣は、自分の視野を広げるのに役立つはずですよ。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

「思い込み」「先入観」は本人は気づいていないことが大半です。気づかないからこそ存在し続けるのですね。逆の立場で相手の先入観に辟易した経験がある人ほど、「こっちの思い込みかもしれない」と自分に置き換えて感じるのかもしれない。いろいろな立場に身を置く、ということが一番でしょうし、あまり立場が変わらない人は、自らその経験を求めるのがいいと思います。

『僕が15で社長になった理由』の家本賢太郎氏は、クララオンラインの社長として大成功されてから、なんとコンビニでアルバイトを始めたと言います。人に使われること、アルバイト代を稼ぐこと、そんなことを経験しつつ、自分の中のおごりとも闘ったと言います。

~~~~~

<編集後記>

誕生月になると、お店などから、全品10%割引のはがきとか、お祝いメールなどが入ってきますね。友人からのを除くと心に響くものは案外少ないものですが、致知出版社さんのメールはひと味違っていました。

↓↓こんな内容でした↓↓

◇ ◇ ◇

連綿と続く命のバトン

父母（ちちはは）も その父母も 我身なり  
我を愛せよ 我を敬せよ （二宮尊徳道歌より）  
この我が身は 父母から授かったものであり、  
それは祖父母のいのちであり、  
そして遡（さかのぼ）れば先祖のいのちが込められたもの・・・

連綿と続く命のバトン。

命いっぱい輝かせ、新たな1年のスタートの今日、  
長谷川 嘉宏 様にお届けしたいメッセージを  
ご覧いただけたらと・・・

◇ ◇ ◇

こんなメールでした。  
粹ですね。  
友人からのメッセージでは、次の言葉が心に響きました。

「笑顔で全力疾走せよ」

心の余裕を保ちながら顔晴れ、ということでしょうね。  
喜んでそうしたいと思います。

ハモコミ通信 2013年10月号②

<まちネタその1>

◎ 言い訳に潜（ひそ）むもの

「言い訳」とは、「身の潔白を証明するために、立場を述べて説明すること。過失や罪を詫(わ)びること。弁解」などの意味です。

一般的に「言い訳」は、要領よく取り繕(つくろ)おうとする印象を関係者や周囲に与え、見苦しいものであるとされます。だからこそ、部下や後輩の報告・連絡・相談に言い訳が含まれると、全体を否定してしまいがちな傾向が見られるのでしょうか。実は「言い訳」には、失敗の原因や解決への糸口などが含まれているケースがよくあります。なぜなら「言い訳」をする時は、自分を客観的に見つめた上で、「なぜ失敗したのか。なぜ事がうまく運ばなかったか」ということに、すでに本人が気づいている場合が少なくないからです。

さらには、その「言い訳」という言葉の奥には、反省と共に同じ失敗をしないための対策など、前向きな姿勢が潜んでいることもあるのではないのでしょうか。「言い訳」を含む失敗の報告は、決して耳に心地よいものではありません。しかし、まずは、その報告に対し静かに耳を傾ける余裕を持ちたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

昔は、「問答無用」で、すべて片づけられたことだったと思います。部下の言い訳に対する上司の対応は、今でもほぼ同様な気がしますね。ついつい裁き人となって懲らしめることが優先され、事の本質がいかに見失われていったことか。こういう風に冷静にとらえることが、本当の問題解決につながる道なんだな、と気づかされました。

昔の自分を振り返ってみると・・・

「言い訳」をじっくり聞いてくれた人に対しては、その度量の広さを感じ、「ああ、この人にはかなわないな」「大きな人だな」と思ったことを思い出しました。そして「二度と同じ失敗はすまい」、と心で誓ったのです。つまり、懲らしめ以上の効果があるわけですね。

<まちネタその2>

## ◎ タクシー乗り場

大きな会場でのイベントに参加したMさん。

イベント終了後の帰り道は、電車もバスも歩道も大変な混雑でした。最寄りの駅までタクシーで移動しようとしたMさんですが、乗り場は長蛇の列で、いくら待ってもタクシーは戻って来ません。

徐々に、列に並んだ人たちは、苛立ち(いらだち)を募らせ始め、交通整理の係員に罵声(ばせい)を浴びせる人も出てきました。ようやく、Mさんの前に並んでいた人の順番になりました。

すると、タクシーに乗り込もうとしたその人が、「どちらまで行かれますか。同じ方向でしたら、ご一緒にどうですか」と同乗させてくれたのです。

長い時間待たされて疲れている中、他人(ひと)を思いやれるそのやさしさに、Mさんは深く感動しました。同時に、<大変な時にこそ、自分勝手な行動をとることなく、周囲を見渡すような、心の余裕と気遣いを忘れてはいけない>と心に刻んだのです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

こんな場合、罵声を浴びせたりはしないまでも、「やれやれ、やっと乗れたか」そう思うのがこれまでの自分でした。

今だと、楽天のクライマックスシリーズなどもまさにこんな感じなのでしょう。Kスタからは、仙台駅に向かう人が結構多いと思われます。そんなときに、今度からはできるかもしれないな、と思いました。

~~~~~

<読者プレゼント>

好評のCDプレゼント。

今月は、鍵山秀三郎氏が語る「凡事徹底」という3枚組をお届けします。職場で5Sを徹底させたいが、どうしたらいいだろう、という方にはうってつけのお話です。どうぞご遠慮なくお申込みくださいませ。

~~~~~

<編集後記>

一心不乱とか無我夢中とかいう言葉を簡単に使っていますが、この話にはビックリしました。

京セラの創業期、稲森和夫氏と共に働いた伊藤謙介氏(元社長)の話です。

「寝食を忘れて働いていたため、東京オリンピックを知らなかった」

## ハモコミ通信 2013年 12月号②

<まちネタその1>

### ◎ 受けっぷり

「成長し続ける人は強い」といわれます。その要件としては、学習能力やチャレンジ精神などが挙げられますが、受容力もその中に含まれるようです。

ある企業で海外事業を担当する新人のTさんは、何事も決められたことはその通りにやらないと気が済まない性格です。頼まれた仕事は完璧にこなす半面、突然の依頼や突発的な問題処理への対応が苦手でした。

ある日先輩から、「自分の都合や指示された仕事ができるかどうかを考えるより、まずは上司の指示をそのまま受け止めることが大切だ」と指導されました。やってみると、受け止めようにも、言い訳や不足が先に立って返事ができません。しばらく「返事」と「言い訳」の競争は続きましたが、返事ができるようになるにつれ、Tさんの能力はグングン伸びていきました。

新しい仕事や慣れない仕事に不安はつきものです。しかし、その中に自分の器を広げてくれる宝が隠されているのです。身の回りの出来事を受け切り、日々成長を続けたいものです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

人は誰も損得勘定があるので、即座に「ハイ」とは返事しにくいものですね。

もし、「ハイ」と安請け合いしてしまうと、あとあと損してしまうかもしれないわけです。受けた場合と断った場合を比較しながらしばし時間をかけて返事をしてしまう、という仕組みです。意識して即行の「ハイ」を実行していたら、女房から、「あなたには頼みやすい」と言ってもらえるようになりました。

娘は、たいてい「え～～」って言うので、頼みにくいのだそうです（笑）。

頼まれゴトは試されゴト。できない依頼は来ない、とも言われてますね。そもそも「ハイ」っていうのは、言うほうも言われる方も、とってもいい気分になりますからね。即行の「ハイ」で、来年も運を切り開いていきたいと思いました。

<まちネタその2>

### ◎ 共に働く喜び

北海道にある共働学舎新得農場は、チーズの生産で国内外から高い評価を受けています。

代表の宮嶋望さんは、アメリカの大学で酪農を学びました。しかし、米国式の機械化された農法は日本には合わないと考えて、量より質を重視する手作りの工法を大切にしています。農場では、不登校やひきこもり、障害を持つ人など、社会生活に悩みを持つ人を多く受け入れてきました。

宮嶋さんは、社会にはなかなか適応できない人たちが、時間をかけてじっくり取り組む仕事に向いていることに着目しました。

「微生物の力を借りて、ゆっくりとしたペースで進むチーズ作りの仕事が、自分たちの農場に合っているんです」と、宮嶋さんは語ります。新得農場のチーズは、二〇〇七年のモンドセレクションで最高金賞を受賞しました。成功の秘訣は、人も微生物も持ち味を生かして、喜んで働ける環境づくりを創造したことにあるのではないのでしょうか。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<コメント>

弊社の目指すハモコミ（ハーモニーのあるコミュニティづくり）そのままの農場ですね。社内的に、あるいは関係先をも含め、お題目だけでなく、本当にハモコミが成し得ているとき、モンドセレクションのようなすばらしい賞をいただける！

勇気をいただくコラムでした。

~~~~~

<読者プレゼント>

好評のCDプレゼント。今月は、免疫学の大家

安保徹先生が新潟大学退官後に行った講演です。
特に高血圧の方、腰痛持ちの方にはぜひお聞き
いただきたい内容となっています。
どうぞ遠慮なくお申込みくださいませ。

~~~~~

<編集後記>

先日、ある講演会で、「ごみでよい」という言葉を  
教えていただきました。

ごうじょっ張り

みえっ張り

でしゃ張り

よく張り

いじっ張り

頭文字を縦に読むと、そう読めますね。

こんな5つの「張り」はゴミ箱にすてちゃいま  
しょう、と。

職場や家庭の大掃除もさることながら、心と体  
もきれいに清め、気持ちよく新年を迎えたいもの  
ですね。

今年も1年間ご購入いただきまして

誠にありがとうございました。

また来年もどうぞよろしく願いいたします。