

月刊

2016 年

キングラン

通信

1 月号



～今月のラインナップ～

はじめに	…3
カーテン営業部便り	…4
メンテナンス便り	…5
カーテン工場便り	…6
福祉用具よもやま話	…7
オフィス便り	…8
ヒトノコでヒトコト	…9
ハッピーボランティア・プロジェクト	…10
病室・居室に花を咲かせよう！プロジェクト	…11
職場の知恵袋	…12
【みんなの投稿広場】	
■ 今月のトラベルレポート	…13
■ 今月のグルメレポート	…14
■ お勧めエンタメ情報	…16
■ 今月のスポーツ	…18
■ 今月の我が家	…19
■ 趣味の部屋	…20
■ 季節の近況報告	…22
■ 今月のいいね！画像	…23
【今月の”実践”したくなる一冊】	
『「続ける」技術』	…24

【巻頭インタビュー】

原田 浩史（代表取締役）

結果の出せない人生を好転させてくれた、小さな努力を「続ける力」

Smile Communication
スマイル・コミュニケーション
KINGRUN

キングラン東海株式会社

結果の出せない人生を 好転させてくれた、 小さな努力を「続ける力」



原田 浩史 (はらだ こうじ)

キングラン東海株式会社 代表取締役

何事も「続かない」青少年時代

—小さい頃から、何事も「続かない」子でした。勉強も、運動も、習い事も続かず、結果の出せない青少年時代でした。就職活動も続ける事ができず、就職戦線は早々に離脱。公務員試験を志すも、全て不合格。自分の不甲斐なさに絶望する中、やむなく当時採用の敷居が低かったシステム会社に入社しました。もちろん当時は、キングラン東海を引き継ぐ事は先代から期待もされていない状況でした。

「続ける力」との出会い

—システム会社入社時に一冊の本との出会いがありました。エンジニア向けの本ですが、そこには「エンジニアたるもの、1日1ページは参考書を読みなさい」とありました。「1日1ページでいいの?」と感じた私は、仕事から帰宅後、文字通り1日1ページの習慣を続けました。

半年ぐらい続けると結果が始め、国家資格を同僚に比べ短期で取得でき、2年目で指導の役割を担いました。「続けるってすごい!」と感じた私は、次の広告営業の仕事でも、「小さな努力」を続けました。やはり、営業の仕事でも成果が出、早期で昇進する事もできました。そしてその頃、キングラン東海の当時社長であった先代から、事業継承の打診が来たのでした。

いかなる苦手も克服できる?

—私は20代の頃、「人前で話す」事がとても苦手でした。5

名以上の人の前で立って話す、頭の中が真っ白になり、手足が震え、言葉が出ませんでした。ですが、人前で堂々と話せる人に憧れていた私は、「続ける力」を活用し、失敗してもいいので、人前で話す事を続けました。10年程かかりましたが、人前でのスピーチも克服できました。現在は、「字が汚い」という私の弱点を克服するために、書道教室に通い続けています(笑)。

理念の実践と喜びの為に

—キングラン東海には2008年に入社しました。入社当初、先代の考えや、真面目で丁寧に仕事をする社員に感動したのを今でも覚えています。以来私は、キングラン東海の理念や価値観、そしてそれが生み出すお客様の喜びの為に、この「続ける力」を活用しております。キングラン通信もその一つです。私も会社もホームランは打てませんが、小さな努力を今後も積み重ね続けていきたいと思っています。

はじめに

～キングラン東海 35 周年記念パーティー～

あけましておめでとうございます。キングラン通信編集長の原田です。今年もキングラン通信をお楽しみいただければ幸いです。

昨年 12 月、おかげ様で弊社は創立 35 周年を迎えることができました。例年 12 月は忘年会をしておりますが、今年は周年記念という事で、社員のご家族をお呼びして忘年会を兼ねたパーティーを開催させて頂きました。



「社員が主役」であることと「手作り」に



こだわり、春先から準備を進めました。幹事兼司会を務めてくれたのがメンテナンスの白井と縫製の菅。2人は構想から企画・準備・当日の運営に至るまで本当に頑張ってくれました。

会の最初は「オープニングアクト」と称し、若手 6 人衆が『世界で一つだけの花』をダンス付きで歌ってくれました。



家族に社員の働きぶりを知ってもらいたい、という想いで製作した、今回の目玉企画の社員紹介ムービー。従業員約 40 名分の映像を活躍ぶりのコメント入りで放映しました。



余興では、出荷センターの中村が、自慢の歌声を披露。バックはピアノの包原と私。



最後は弊社の各部署代表メンバーがアンパンマンに扮し、子供達を楽しませる企画も。



従業員のご家族の方が結構喜んでくれ、中には友達に口コミする子供も居たそうです。メンバーには準備・当日等で苦勞をかけましたが、手作りのパーティーは大成功でした。次の 40 年に向け、メンバー一同頑張っていきたいと思っております。

カーテン営業部便り

～カーテン営業部より、近況・お役立ち情報をお届け～

【今月のカーテン営業 TOPICS】

子供目線からの商品紹介



こんにちは。営業課の坂田です。我が家には1才7ヶ月になるやんちゃな娘がいますが、最近では予期せぬ行動をし、ひやひやさせられる場面が幾度もあります。そんな小さな子供が生活する中で、安心してご使用頂けるカーテンのアクセサリを今回ご紹介したいと思います。それは、「**クルミ**」(立川ブラインド製)というタッセル(カーテンを束ねる帯)です。



普段皆様がお使いになられているタッセルは両サイドの紐が金具に固定されています。この場合カーテンの近くで遊んでいる最中、お子様の首や体にタッセルが巻き付くなどして思わぬ事故につながる可能性があります。今回紹介するクルミは、写真のように先端の球体が磁石になっており一定の力が掛かるとすぐに外れる仕組みとなっており安心してご使用頂ける仕様となっております。またデザインにおいても、カジュアルなデザイン・色彩により、住宅・施設などどのような場面でもご使用し易い商品となっております。



【今月のカーテン営業 TOPICS 番外編】

岡本一押し 癒しのマル秘スポット



あるお客様への営業の帰り道、あまりに綺麗なので休憩を兼ねて1枚。失敗した時や人生に疲れた時に、時々ここでコーヒー【微糖】を飲みながら深呼吸して、元気を回復します。
※場所：愛知県田原市 日出の石間(ひいのせきもん)

カーテン営業部 今月の Good & New



船釣りに行く予定が天候不良で中止になりましたが、次回の釣行計画を立てるとワクワクが止まりません。(岡本)



休日に家族で水族館に出かけました。子供以上に自分が、はしゃいでしまいました。(坂田)



健康診断の結果が来ました。体重+3kg 腹囲+3cm …。非常にヤバいです……。 (夏目)



重機好きの息子にクルスマスプレゼントでショベルカーの乗り物を購入。喜んでくれるといいなあ！ (栗田)



ドラフト会議を見ていたら、無性に野球がしたくなりました。キャッチボールの相手募集中！！ (岩崎)



今月は、3回も社長と一緒に食事をしました。とても有意義な時間を過ごすことができました！！ (福田)

メンテナンス便り

～カーテン交換スタッフの日常や気付き～



こんにちは！メンテナンスの包原（かねはら）です。今月もメンテナンス課の仕事への姿勢、人柄等を紹介させていただきます！

【今月の TOPICS】

定例会議と勉強会



当社は月に1度会議があります。会社の現状がよくわかり、メンテナンス課の在り方を考えさせられます。午後からはメンテナンス課で勉強会をやっています。新人も増えたので今期は身の回りの事をもっと知ろうというテーマで営業、工場、縫製などそれぞれの部門長を講師に勉強会をします。施設の患者様、利用者様にカーテンの事をよく聞かれるので、もっと知識を身に着けたいと思っています。

【メンテナンス課の日常】

カーテンレールのチェック



今月は、カーテンレールのビス（ネジ）の緩みについてお話させていただきます。窓の木枠等に取り付けてあるカーテンレールは、カーテンの重みや、強く引っ張られる事等の積み重ねにより、少しずつビスが緩む事がありま

す。食堂やホール等、大きなサイズのカーテンの場合、レールの隅の部分には特に過重が掛かるので注意が必要です。我々は、カーテンメンテナンスで全居室・病室に出入りしておりますので、作業中に気になった箇所については、適切な対処をさせて頂いております。

メンテナンス課 今月の Good & New



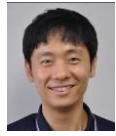
三河エリアで結成されたランジョグクラブの忘年会に先輩と参加。新しいラン仲間が増えました！（河合）



久しぶりに親子で公園に遊びに行ってきました。寒かったけど楽しかったです。（柴田）



竹島水族館に行きました。ショーの時間は終了していましたが、練習が見られてラッキーでした。（古川）



創立35周年記念パーティーがありました。ケーキが美味しくて8個位食べました（笑）。（包原）



ソフトバレーの試合に初めて出場しました。何とか勝つことが出来ました！（守田）



35周年の司会をしました。準備は大変でしたが、皆の協力もあり、大役を終えることができました。（白井）



中学の時の部活メンバーと忘年会をしました。久々に会えて楽しかったです。（松井）



母と弟で大阪に行きました。道頓堀で食べ歩きをするなど、楽しかったです！（松原）



35周年の帰り、豊川から三島まで下道で帰りました。いつもと違う景色で気分転換になりました。（平田）



最近、初めてスノボーに行ってきました！（小田）

カーテン工場便り

～カーテンのクリーニング工場・縫製工場より～



こんにちは！業務部の鈴木です。今月号では 5S 活動の結果や、クリーニング工場の大掃除の様子をご紹介します。

【今月のクリーニング工場 TOPICS①】

5S の内部監査がありました！！

2012 年から当社の工場にて 5S の内部監査が始まりました。初めは 60 点でしたが、今回 6 回目の訪問で工場は 80 点を取る事ができ、キングラングループの中ではトップクラスになりました。満点は無いらしく、80 点取れば 5S に関してはほぼ徹底されているとの事です。結果は素直に嬉しいのですが、まだまだ 5S に関しては満足していません。当初に比べれば、置き場、現物表示は「ほぼ」徹底され、無駄な物は「ほぼ」ありません。しかし「ほぼ」と言っているところが満足してない部分でして、自信を持って「徹底しています」と言えるよう頑張りたいと思います。そこで 5S とは何か改めて見直しました。

＜5S の定義＞

「**整理**」：要るもの、要らないものに区別して要らないものを処分すること

「**整頓**」：要るものを所定の場所にきちんと置き示すこと

「**清掃**」：身の回りのものや職場の中をきれいに掃除すること

「**清潔**」：いつ、誰が見ても、誰が使っても不快感を与えぬようにきれいに保つこと

「**躰**」：職場のルールや規律を守り、4S を継続させること

5S の目的として、作業効率の向上や品質向上、リードタイムの短縮などが挙げられます。5S がしっかり出来ていると、やはり気持ち

よく、良い仕事に繋がると思います。これからも満足出来る 5S を目指して頑張ります。



【今月のクリーニング工場 TOPICS②】

クリーニング工場年末大掃除



当社では、お盆休み前と年末に大掃除を行います。お盆休み前の大掃除ではワックスもかけるので半日以上かかってしまいます。スノコや移動できるものは外に出し、移動出来ないものは養生をかけておきます。上のホコリから落とし始め、その間パートさん達は窓拭き、草取り、モップがけと段取り良くやってくれます。おかげで工場はきれいになり良い年を迎えることが出来そうです。



福祉用具よもやま話

～在宅介護を支える福祉用具事業部より～

子供へのプレゼント



こんにちは！ホームケア課の中村です。息子に今年のクリスマスプレゼントは何が良かったら聞いたら適当に「妖怪メダル！」と言われました。すぐに飽きるなと思い、無理やりラジコンに誘導したのですが友達も何人かラジコンを貰ったらしく公園で楽しそうに遊んでいました。



水中も OK なので近所の豊川へダイブさせて遊んだらしく、購入後わずか4日で三河湾へ流されてしまいました（涙）。喜んで遊んでいたからまあいいか…。

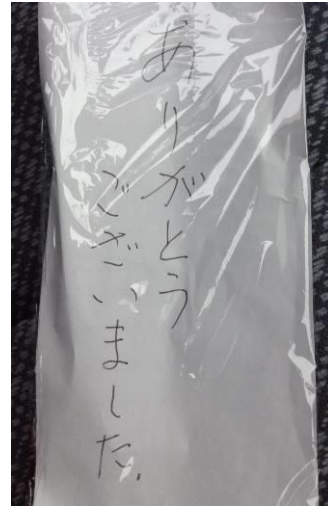
【今月の TOPICS】

「ありがとう」と言われる仕事

もらってうれしいもの

ホームケア課の仕事では利用者様のお宅への訪問があり、その時にお茶を出して頂いたり帰りにお菓子や果物などを頂いたりする事があります。利用者様やご家族の気持ちで頂くのももちろんうれしいですが、たまにサプライズがあるのです。車椅子や歩行器が要らなくなったり、施設入所等でベッドを引き上

げたりする時に、ポケットやマットレスの下に手紙やメッセージが入っていることがあります。



このメッセージを下された方は毎日車いすを使う方で、頻繁に調整が必要だった為よく訪問した方でした。引き上げる時にシートの上にこのメッセージが置いて

てありました。引き上げ後は会えなくなる事がほとんどなので寂しさもありますが、こういうプレゼントを頂くと、また次の方も頑張ろうという気持ちになります。

仕事のやりがい

仕事のやりがいはそれぞれあると思いますが、ホームケアの仕事では「ありがとう」という言葉をたくさん貰える事がやりがいの1つです。「ありがとう」の言葉が多すぎて最初は戸惑い、それだけ仕える事ができたのかなと思う事もありました。今年もたくさんのありがとうを頂けるように頑張っていきたいと思います！



オフィス便り

～社内外をバックアップする総務課より～



あけましておめでとうございます。総務課の石田です。今年も申年ですね。『見ざる・聞かざる・言わざる』とは言いますが、私はキングラン通信を通してどんどんと見た事、聞いた事を皆さまにお伝えして行きたいと思います。

【今月の TOPICS】

サンプル帳



こちらは、当社で使用しているカーテン生地やブラインド等のサンプル帳棚の写真です。様々なメーカーを取り扱っているの、かなりの種類を取り揃えています。中でもカーテンのサンプル帳は、とてつもなく高級感溢れる生地や、少々（？）奇抜な色柄など、多種多様なデザインが掲載されているので、見ていただけでもワクワクと楽しくなります。



私達は毎回、我が社の営業マンと相談しながら、この沢山のサンプル帳の中から、お客

様に提案する商品を選び、コーディネートボードの作成を行っています。自分の提案した生地が選ばれて、カーテンとなってお客様の元へ届くと思うとちょっと嬉しくなりますね。

【今月のお役立ち情報】

結露で起こるカーテンのカビ対策

この時期、暖房を使用すると、発生する結露。放っておくとカーテンにカビが発生する事もあるので要注意です。

まず、結露そのものを防ぐには、湿気がこもらないように換気をすることが大切です。寒くてつらいですが、こまめに行いましょう。もし、結露が発生してしまったら、しっかり水滴を拭き取りましょう。そしてカビの栄養源となる汚れやホコリも日頃の掃除で除去しておくことも大切です。

それでも、結露でカーテンが濡れてしまった場合は、早めにお洗濯をしましょう。一度カビが発生してしまうと除去が難しくなります。生える前に洗濯する事が重要です。

総務課事業部 今月の Good & New



久々に年末ジャンボ宝くじを買いました。高額当選を夢見て妄想を膨らませています。(石田香)



青春18きっぷを使って旅行に行きました。時間は掛かりましたが、かなり安く済み良かったです。(鈴木)



どうしても行きたかったライブの抽選が当たりました。これを楽しみにしばらく頑張れます。(石田友)

ヒト/コトでヒトコト

～インタビュー力を付けるには？～

改めまして編集部の原田です。このコーナーは、「人材」のことに関して情報発信をしていく 1 ページです。人材採用や人材育成にお役立て頂ければ幸いです。

2015 年秋の入門講座を終えて

「共感型リクルーティング入門講座&ワークショップ」の2015年秋の開催が全エリア無事完了いたしました。直接お会いして情報交換をさせて頂く事で、現場のリアルなお悩みや解決策を見出すことができ、非常に有意義な機会となりました。ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。さて、毎回研修内容を少しずつ現場に合わせ、改良を重ねておりますが、今回の講座では共感型リクルーティングで最も大切かつ、実践が難しい事柄に1つ気付きましたので共有させて頂きます。それはズバリ、「取材」についてです。

職員から情報を引き出す「質問」力

共感型リクルーティングは、欲しい人材ターゲットに対して、自社の働くメリットとなる情報を投げかけ、共感の接点を見出すことで採用の成功と定着をもたらす採用手法です。そして、ターゲットと自社の情報の発掘の上で大切となってくるのが「取材」です。「取材」では、自社の職員にインタビューを行い、自社での働くメリットを引き出します。職員から得られた生の声は、求職者にとって訴求する最大の武器となり、耳障りの良いキャッチフレーズやイメージの良い写真よりも、求職者を動機づける効果ははるかに高いものとなります。では、職員から情報を引き出す「取材」をどのように行ったらよいか？を少しご紹介致します。

「取材力」を高める3つの力

私は「取材」を約700件経験しました。最初は上手く情報が引き出せず、効果の出せる広告作りがなかなか出来ませんでした。慣れるにつれて情報を引き出せるコツをつかんできました。「取材力」を高めるためには、3つの力が必要であると考えます。それは、「質問力」「共感力」そして、「重ねる力」です。

「質問力」は、要は質問の内容や聞き方の事です。どんな質問を投げると、相手から欲しい情報が聞き出せるのか？という質問の内容もさることながら、聞き方も重要となります。簡単に言うと質問のコツは、「角度を変えて同じ質問を何度も聞く」という事です。「働くメリットは？」と聞いても最初は出て来ません。ですが、「職場で嬉しかった事は？」等と聞き方を変えて何度も同じ事を聞くと、次第に回答が得られるようになります。

「共感力」は、相手の答えに対して、ちょっと大げさに反応する事です。「へえ～」「すごいですね」等とリズムよく反応していくと、相手の回答が徐々に引き出せるようになります。最初は慣れないですが、やっていくと、心の底から共感できるようになります。

最後に意外に見逃されがちなのが、「重ねる力」です。これは、相手の話にちょっと自分の実体験や知っている事を重ねるのです。相手の回答に対して「自分もこういう経験があるのですが、どう思います？」等と聞くと、更に情報が得られる事は良くあります。ただ、自分の話をし過ぎない注意は必要です（笑）。

今回は少ない紙面ですので、「取材」について浅くご紹介しました。4月の講座では、「取材力養成講座」を計画中ですので、ご興味のある方は是非ご参加頂ければ幸いです。

ハッピーボランティア・プロジェクト

～皆がハッピーになる娯楽ボランティアを求めて～



ハッピーボランティア

ハッピーボランティア・プロジェクトとは、「娯楽系ボランティア」の方を中心に、利用者様も、施設様も、そしてボランティアをする本人もハッピーになる、

そんなボランティアの形を探求しながら、ボランティアを発掘・紹介したり、自分達でボランティアしたりするプロジェクトです。

ボランティア in グループホームみゆき様



まだまだ腕前は修業中の身ですが、今回は、豊橋市の「グループホームみゆき」様にて、ボランティア演奏の機会を頂きました。これまでほとんどがデイサービスでの公演でしたが、今回グループホームでの初挑戦となります。選曲は冬や正月をテーマにした童謡や歌謡曲全 10 曲を皆さんと歌って参りました。



最初は緊張もありましたが、徐々に場が温まってくるに従い、皆さんの歌声も大きくなり、終盤は楽しく合唱することができました。これまでとちょっと違ったのが、「会話」の多さでした。曲という

よりも、合間の「会話」が皆さん楽しらしく、私もいろいろとおしゃべりをさせて頂きました。職員の方もおしゃべりに花を添えて下さり、終了後も片付けながらの会話が盛り上がりしました。最後は、ご利用者様が職員さんと一緒にわざわざ玄関まで見送りに来て下さる等、貴重な体験もありました。グループホームみゆきの皆様、また機会を下さった信愛会の皆様、ありがとうございました！

グループホームでのボランティア

今回のボランティアを通しての学びを共有致します。今回、グループホームでの公演は初めてでした。デイサービスとちょっと違ったのは、最初から大盛り上がりはしませんが、会話を通して徐々に火が付いていく感じだったところです。そして、終始穏やかで皆さんニコニコされているのが印象的でした。ギターの手腕だけでなく、皆さんと楽しく会話することも、このボランティアの大切な要素の一つとして、頑張っていきたいと思います。

ボランティアは「準備」から始まっている

もう一つの学びですが、ボランティアは「準備」の段階から始まっている、という点です。私の知り合いの歌手の方は、施設での公演の際、機材の準備が出来次第、音出しのリハーサルを兼ねて前座の歌を披露されます。練習・準備であっても、その場にいらっしゃる利用者様にとっては本番の一部なのだと、感じました。今回、ギターの準備や片付けの最中もお声をかけて下さる利用者様が結構いました。そんな時に、準備に没頭せずに、準備もボランティア公演の1つとして意識しながら、活動していきたいと思っています。

病室・居室に花を咲かせよう！プロジェクト

～病室・居室であった心温まるお話を共有しよう！～

このページでは、病室・居室であった心温まるお話を共有致します。私たちのコンセプトである「心豊かな環境作り」の実際をメンバー一同で発信・共有しながら学んでいくことを目的とした1ページです！



メンテナンス課 古川 達也
けん玉少年との思い出

とある病院さんのプレイルームのメンテナンス作業をしている時、後ろから「コツ・コツ」と音がしました。振り向いてみると、高校生ぐらいの患者さんがけん玉をやっていました。とてもリズムよく上手にやっていました。ふと目が合ったので、「とっても上手だね」と声をかけました。少年は照れ笑いを浮かべ「やってみますか？」とけん玉を渡してくれました。やってみたら皿に乗せることも出来ず、少年に笑われました。見ていた職員の方が「お兄さんに教えてあげたら」と少年に言い、少年は球を受ける時に膝を曲げるというアドバイスをくれ、やってみたら一発成功！少年・職員さんも拍手をくれました。仕事に戻る旨を伝えると去り際に職員さんが「お兄さんが遊んでくれてよかったね」と少年に言い、少年もぺこっと挨拶をくれました。こんな空間を作る事も、私達ならではのメンテナンスの仕事なのではないかと思っています。



メンテナンス課 柴田 年弘
カーテン交換から始まる会話

とある病院さんの多床室での作業中の事です。カーテン交換の際に、一時的にベッドとベッドの間のカーテンを取外した時、お隣り同士の患者様が挨拶を交わし、会話を始めました。普段はカーテンで仕切られている為、

顔を合わせることも無かったようです。カーテン取付けの時も会話が盛り上がっていたので、「お話、盛り上がってらっしゃるので、カーテン、開けたままにしておきますね」と一声おかけすると「ありがとうね。普段カーテンが閉まっていた話す機会ないから、ついつい盛り上がっちゃって」と笑顔で答えて下さりました。カーテンを交換する事で始まるコミュニケーションの場。そんなワンシーンに立ち会えた嬉しい出来事でした。



メンテナンス課 白井 隆仁
目の不自由な方でも

とある病院さんにて。病室にカーテン交換に伺うと、患者様が「カーテンも変えてくれるんだね、ありがとう」と声をかけてくれました。一通り作業を終え、「作業終わりました。ありがとうございました」と挨拶すると、患者様は「ありがとう、私、目が見えないから、カーテンが何色に替わったか分からないけど、洗濯した良い匂いがする。気持ちいいね」と言って頂けました。カーテンが目に見えなくても、カーテンの交換によって、患者様の心の中に「気持ち良さ」という花を咲かせることが出来るのだ、と感じる印象深いエピソードでした。そこには、カーテンそのものだけでなく、工場の皆さんが一枚一枚丁寧に洗ってくれたからだと思いました。工場の方々に、改めて感謝を強く感じた出来事でした。

★「花咲く」エピソード募集中！★

皆さんの現場であった、患者様・利用者様との心温まるエピソードを投稿してみませんか？詳しくは投稿用紙を見て下さい。

職場の知恵袋

～働きやすい職場作りのための実践や知恵を共有しよう！～

このページは、働きやすい職場作りのための実践と知恵を共有しながら学ぶ場です。当面、当社の取り組み事例を発信させていただきますので、もしご協力頂ける方は、一緒に情報共有頂けると嬉しいです。

ラジオ体操



皆さんの職場では、「ラジオ体操」はやっていますか？実は当社は昨年の夏ごろから、初めてラジオ体操を始めました。何の変哲もない職場の知恵ですが、今回はラジオ体操を始めたきっかけと目的を共有させていただきます。

首・肩・背中が硬い！

きっかけは、私原田が整体に行った時の事でした。ちょっと腰を悪くし、整体にお世話になったのですが、首・肩・背中がとにかく「硬い」と言われました。原因は、私の仕事のほとんどが「運転」と「パソコン作業」にある点でした。ずっと同じ姿勢で大きな動きをしない状態を長時間続けているために、体の至るところの癒着が起こってしまっているのだとか。とにかく運動等で首・肩を動かさないと、ひどい肩こりや、血管系の疾患に悩まされる旨を伝えられました。しかし、なかなか動かす運動と言っても始められないし、続けられません。

皆でやっちゃう？

そんな中、弊社の社員から「ラジオ体操」が首・肩・腰含めて動かすのでいいらしい、との情報を得、何十年ぶりにラジオ体操をやってみようか、という気になりました。ラジオ体操というと、体を動かす現場作業等の方がやっているイメージがありましたが、デスクワークの人にこそ必要との話。であれば、弊社の営業や事務のメンバーもやった方がいいのでは？じゃあ、皆でやってみちゃう？との事で社員を巻き込み、スタートしました。

ラジオ体操を始めてみて

弊社の始業が 8:30 なので、8:30 ちょうどにオフィスでラジオ体操をスタートします。出勤時間帯の違う工場メンバーは 9:00 から工場にて別途ラジオ体操を行っています。最初は恥かしさもあってかぎこちないところもありましたが、体操の必要性を切に感じるアラフォー世代以上は、結構真剣に体を動かしています。写真は全社総会の時の写真ですが、全社員で体操をすると圧巻の景色で、団結している気持ち良さも感じる事が出来ました。

既にやっている職場も多いかと思いますが、当社では、このようなきっかけとやり方でラジオ体操を行っています。皆さんの職場はいかがでしょう？

★職場の知恵袋募集中！★

皆様の職場でも、働きやすい環境作りをするためのちょっとした実践や知恵はありませんか？そんなお知恵を共有頂けると嬉しいです。詳しくは投稿用紙をご覧ください。

みんなの投稿広場

～社員や読者の方々から寄せられたプライベート情報・お便りのコーナー～



今月のトラベルレポート

～こんな所に行ってきました！旅行・外出情報～



メンテナンス課 白井 隆仁
豊川稲荷

三重の友達のはるばる豊川に遊びにきてくれたので、豊川稲荷へ行ってきました。



豊川稲荷表参道では、いなり寿司などを食べ歩きすることができ、楽しいです。そして、本堂お参り後に向かったのがこちら



霊狐塚です。狐の数に友達も驚いていました。独特の空気が流れており豊川稲荷の中でも人気のスポットです。普段は、近すぎてあまり行くことはないのですが、改めて良い場所だなと思いました。みなさんも是非、豊川稲荷へ行ってみてください。

『豊川稲荷』

愛知県豊川市豊川町一番地／TEL：0533-85-2030



代表取締役 原田 浩史

2歳が入れる屋内プール比較

この年末、2歳の次男が「プール、プール」と騒いでいたので、2歳児でも入れる屋内プールに2カ所、行って参りました。



1件目は、湖西市の「アメニティプラザ」。流れるプールとウォータースライダーが魅力の屋内プールです。

2歳児はプール用おむつ着用で、幼児用のプールにだけ入れます。アメニティプラザの幼児用プールは、滑り台やボールやおもちゃがあり、長時間楽しめるプールとなっています。ただ、先日行った時は結構屋内でも寒かったので、長居するには少し辛かったです。



2件目は、刈谷市の「刈谷知立ウォーターパレスKC」。こちらの幼児用プールは、遊具やおもちゃが全くないため、中をただ歩き回るだけですが、魅力は幼児でも入れるスパ。こちらにはジャグジーなど様々なお風呂があり、子供でもアトラクションとして楽しめます。ただ、深いので、親がしっかり見ていなければいけません。

遊具のある幼児プールと、幼児も入れるジャグジー。皆さんならどちらに行きますか？

『湖西市アメニティプラザ』

静岡県湖西市吉美3294番地の48／053-573-0777

9:00～21:00／木曜休館／大人510円・小人210円

『刈谷知立ウォーターパレスKC』

愛知県刈谷市半城土北町1丁目402番地／0566-24-6261

9:00～21:00／月曜休館／大人500円・小人200円



今月のグルメレポート

～美味しいもの・美味しいお店の実食レポート～



メンテナンス課 守田 真浩

三軒茶屋「ベーカバウンス」



東京・三軒茶屋のベーカバウンスに行ってきました！写真はベーコンエッグバーガーです。口を開けても収まらない位の大きさがあり、一つ食べたただけでお腹一杯でした！

『ベーカバウンス 三軒茶屋本店』

東京都世田谷区太子堂5丁目13-5 / TEL : 03-5481-8670

不定休 / 11:00～22:30 (曜日により異なる)

詳細はHPをご覧ください。 <http://bakerbounce.com/>



メンテナンス課 白井 隆仁

豊川稲荷 おきつねバーガー



大学時代の友人と豊川稲荷に行った時に、「おきつねバーガー」を食べました。パンではなく、油揚げでカツを挟んでいました。面白いアイデアですね。油揚げは、揚げたてサクサクで美味しかったです。テレビ番組の「秘密のケンミンショー」でも紹介されたことがあるそうです。豊川稲荷の正門前にある『おきつね本舗』さんで売っているので、豊川稲荷に来た際には

是非食べてみてください。

『おきつね本舗』

愛知県豊川市門前町1番地 / TEL : 0533-85-6922

10:00～17:00 / 火・水定休 (1月は特別営業)



メンテナンス課 松原 有里

ゴールデンハンバーグ



名古屋駅ユニモールの中にある「ゴールデンハンバーグ」というハンバーグ屋さんに行ってきました。チーズオンチーズバーグを注文しました。自分の目の前でたっぷりのチーズを店員さんがかけてくれます。チーズも濃厚で、チーズ好きにはたまらないハンバーグでした！

『ゴールデンハンバーグ』

愛知県名古屋市中村区名駅4丁目5-26 / 052-485-9299

11:00～22:00 / 年中無休



メンテナンス課 柴田 年弘

ガチ麺道場

豊川市にある「ガチ麺道場」にてラーメンを食す。無化調ラーメンです。こちらはとりの中華そば。醤油味のさっぱりめで付け合せのとり天ともよく合います。



こちらはつけ麺ベジポタ元味。優しい味で、
メにはスープにライスを投入して、おじやに
していただけます。これも美味しい。



こちらのお店は夜にはなんと居酒屋として
営業。夜の限定メニューも有るとの事なので、
次回は夜メニューも食べてみたいと思います。

『ガチ麺道場』

愛知県豊川市美園 3-13-2 / 090-1623-8359

11:30~14:00 日曜のみ 17:00~20:30 も営業 / 火・水定休



メンテナンス課 白井 隆仁

ミニチュアワールドカフェ①

先日、豊川市の「ミニチュアワールドカ
フェ」へ行ってきました。



たくさんのジオラマが展示されているカ
フェです。各テーブルがガラステーブルになっ
ていて、素敵なジオラマがあります。各テ
ーブル、テーマがあり、
入店時に好きなもの
を選ぶことができます。今回は、「小人の
世界」というテーブル
を選んでみました。



細部にまでこだわりがあり、ずっと眺めて
いられました。値段も普通のカフェと同じ位
なので、これから通いたいなと思いました。



メンテナンス課 柴田 年弘

ミニチュアワールドカフェ②

豊川市一宮町にある、ミニチュアワールド
カフェへ。ここは元結婚式場が改装されて出
来た、鉄道のジオラマを見ながら食事が出来
る場所です。

各テーブルにもコンセプトがあり、今回僕
らがついた席は『雪国』。テーブル内でも列車
走っています。



お子様メニューも新幹線と、鉄道いっぱい
で面白いお店でした。鉄道大好きなお子様
にもお勧めだと思います。興味のある方は是非
一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

『ミニチュアワールドカフェ』

愛知県豊川市一宮町栄 153 / TEL : 0533-56-7465

9:00~21:00 / 年中無休



お勧めエンタメ情報

～お勧めアート・音楽・ゲーム・イベント情報～



クリーニング工場 戸田 清美

映画「I LOVE スヌーピー」



一生懸命やっているのに今一つのチャーリー・ブラウンと飼い犬のビーグル犬スヌーピー。親友チャーリーの為、ちょっぴりお茶目に時には強引に背中を押してくれます。そう！そう！私達にもいますよね!?見守ってくれる家族。同僚。時にはペットも…スクリーンいっぱいハート♥もふもふでふわふわのスヌーピーCG&3Dで可愛さ倍増！ファンにはたまらなく、ほっこりしたい人にお薦めです。



メンテナンス課 小田 圭哉

はまっているアプリ



最近「メルカリ」というフリーマーケットアプリにはまっています。友達に勧められて始めたのですが、着なくなった衣類などが売れます！中古市場で

300 円と値段を付けられたパーカーが5000 円で売れたこともあります。販売している商品も掘り出し物があり、安く購入することが出来ます！是非みなさんも始めてみてください♪

「メルカリ」

<https://www.mercari.com/jp/>



メンテナンス課 包原 晴弥

今月のマンガ日記



今月は、12 年前にハマっていた漫画について紹介させていただきます。映画化、ドラマ化もされた、『DEATH NOTE』です。



この作品は、全国模試 1 位の高校生、夜神月が、死神の落としたノートを持つ所から物語が始まります。「名前を書くと、書かれた人間は 40 秒後に心臓麻痺…」優等生である夜神月は、このノートを

使い、「世界中を犯罪の無い世の中にしよう」と考えますが…。原作（ストーリー）…大場つぐみ、作画…小畑健の2人によって執筆されており、主人公が悪役であるという点が、この漫画の特徴でもあります。

「世界一の探偵」である『L』に、少しずつ負かされていき悔しがる主人公の姿は必見です！映画、ドラマ、原作のマンガと、それぞれ異なるラストになっておりますので、それも含めて、ぜひ原作をご覧ください。





代表取締役 原田 浩史
タカラジェンヌ稀月ちゃん



2015 年春に、親戚のタカラジェンヌ、星組「草薺稀月（くさなぎきづき）」の、2 度目の公演『ガイズ&ドールズ』が千秋楽となり、稀月ちゃんからお礼のお手紙を頂きました。新人なので、ちょい役を何役か務めただけですが、最後のラインダンスではキレ味のあるダンスを披露してくれました。これまで全く縁の無かった宝塚ですが、彼女のデビューを良い機会に、これからは観劇もしてみたいと思いました。次回公演は 2016 年春の『こうもり』という演目だそうです。お稽古も厳しいと思いますが頑張ってください。



メンテナンス課 松原 有里
嵐のライブ



京セラドームで大好きな嵐のライブに参戦してきました！嵐が登場した瞬間は嬉しすぎて泣きそうでした（笑）。夢のような時間で、本当に楽しくて幸せな空間でした！



メンテナンス課 白井 隆仁
ジャニーズカウントダウン

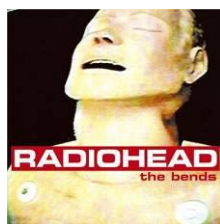


毎年恒例のジャニーズカウントダウン。ジャニーズで始まり、ジャニーズで終わる。これが僕の 1 年間のルーティンでした。一昨年末はテレビ放送がなかったため、すごくショックを受けましたが、昨年末は嵐が司会で、テレビ放送がありました。

ジャニーズのメンバーが、グループの垣根を越えて共演している姿は、本当に豪華で楽しいです。これで 2016 年は最高の年になることが確定しました（笑）。2016 年も白井隆仁をよろしくお願いします！



代表取締役 原田 浩史
今月の、心震える「洋楽」



『The Bends』
Radiohead

1995 年 3 月 8 日

CD を聞きながら、ついスタンディングオベーションしてしまいそうになるバンドの 1 つ、レディオヘッドです。90 年代初頭に『クリープ』で衝撃的なデビューを飾り、以降様々な楽器や電子音楽の要素を取り入れ、今もなお、世界的なロック・バンドとして活動しています。幕張メッセでの来日公演は私も行き、鳥肌ものでした。『ザ・ベンズ』は、メロディアスなアコースティック曲もありながらレディオヘッドサウンドの魅力がふんだんに詰まった 1 枚。初めての人にもお勧めですが、今も根強い人気を持つ曲の入ったアルバムです。



今月のスポーツ

～今月のスポーツした！観た！をご報告～



メンテナンス課 河合 保雄

御前崎マリンパークマラソン

11月29日(日)に御前崎マリンパークマラソンに当社マラソンチーム KRC で社長と参加してきました。初参加の大会ということで事前に調べましたが、昨年の大会参加人数が450人としてありました。ん？豊川シティマラソンの冊子にエントリー合計2755人とあったような。なんとマイナーな大会、開催が第5回ということでまだまだ歴史の浅い、これこそ僕レベルでも入賞が期待できそうな規模の大会ではないでしょうか！



3日前に届いたエントリーカードの宛名が手書きだった事に愛を感じました。しかし、参加人数の割に広大な会場、御前崎マリンパーク。今後の大会の発展を見越しての会場なのでしょう。レースはというと、初めてです、スタートの1列目に並んだのは。最初の200m位まではほぼ先頭にいましたが、得意のオーバーペースになるのはマズいと思いペースを落としました。しかし意外にハイペースなレースで、あっという間に先頭集団に置いて行かれました。あれあれ？



そこから1人抜かれましたが18分46秒で部門8位(入賞は3位まで)。社長は30分34秒部門23位。参加人数は少ないのですが実力者はたくさんいました。タイムはベストではないですが良い走りができました。



代表取締役 原田 浩史

24人中23位…



超ローカル大会、御前崎マリンパークマラソン。堤防沿いや海岸線を走る、気持ちの良いコースでした。5km男子39歳以下の部に参加しましたが、参加人数はなんと24名。そのうち23位という成績でしたが、楽しく走ることが出来ました。まだ大会の運営がアナログで、計測チップもなく、ゴール地点で係の方が一生懸命ストップウォッチを押していました。大会運営の皆様、お疲れ様でした。



メンテナンス課 守田 真浩

ステアレース



豊橋動植物園で行われた、ステアレースに参加してきました。ステアレースとは、豊橋動植物園の展望台の非常階段約280段ほどを10キロの荷物を担いでかけ上がるレースです。

写真にもありますが、自衛隊、海上保安官、警察官とともに自分は消防団員として参加しました。練習はしていましたが、さすがに本職の方々には勝てませんでした。でもいい経験になりました。



今月の我が家

～我が家の子供・ペットの近況報告～



縫製工場 菅 千恵子
菅家の画伯(ムスメ)



年賀状を iPad で描きました。特に女の子の目を描くのに時間が掛かりました。まだまだ上手く描けませんが、去年から比べると少しは成長したかな？と思っています。



メンテナンス課 柴田 年弘
七五三お参り



ちょっと遅めの七五三参りに行ってきました。早いものでもう3歳。御祈祷の際も落ち着かずキョロキョロ。写真撮影もちょうと緊張気味。慣れない着物を着て1日頑張りました。



代表取締役 原田 浩史

続ける力で自転車デビュー



冒頭インタビューで「続ける」という事についてお話をしました。長男の事でこの「続ける」大切さを感じた1件がありました。現在小学校1年生の長男が、昨年秋、ついに補助輪無しで自転車に乗ることが出来ました。この冬も補助輪無しの練習を繰り返しているところです。

昨年の冬、「自転車に乗れるようになりたい」と長男が話したことがきっかけで、自転車練習をスタートしました。補助輪無しの状態では、1m も進めない状態でしたが、自転車は「慣れ」ともよく言われるので、とにかく「自転車に乗り続けることで、自転車に乗れるようになる」と心に決め、「自転車に乗り続けられる」トレーニングメニューを作りました。具体的には、「自転車にまたがって10歩歩く」とか、「地面から両足を1秒話す」等、すぐできそうなメニューを100のレベルに分けて用意し、5つ出来る毎にジュースのプレゼントを用意して続けることにしました。

半年以上立った昨年秋、レベル70に達していたトレーニングは「自力で漕ぎ出して10回漕ぐ」。偶然もありましたが、このメニューで30回以上漕ぐことが出来、見事自力で補助輪無し自転車に乗るというレベルに辿り着く事が出来ました。途中、心が折れかけていた事も多々ありましたが、トレーニングをとにかく続けてこられたのがよかったと思っています。この日、練習後に、「どうして乗れるようになったの？」と長男に聞くと、「諦めずに続ける事だね」とドヤ顔で言っていました(笑)。



趣味の部屋

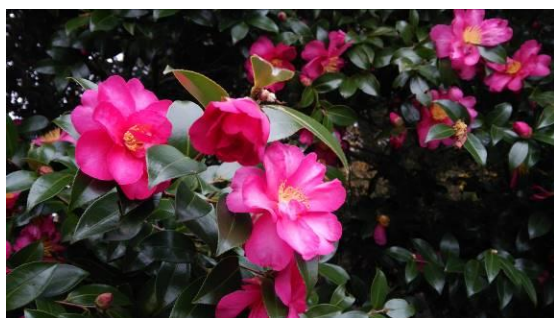
～家庭で、アウトドアで。皆の趣味をご紹介～



メンテナンス課 河合 保雄

今月のフランチ～1月～

冬は花の少ない季節です。そんな冬でも庭先、街の道脇に赤い花をつける「サザンカ」。よく似た（というか見た目の見分けがつかない）花に「ツバキ」があります。ツバキよりも少し小ぶりで花弁が細長いのが特徴です。またツバキは咲き終わると花がそのままポトリと落ちるのですが、サザンカは花びらが一枚ずつバラバラと落ちます。多くの花が枯れてしまう冬の季節に赤や白の花をいくつもつけて、私たちの目を楽しませてくれます。



花言葉：「謙虚」「ひたむき」「永遠の愛」
（色によってさまざま有）

開花時期：11月～1月

関連曲：童謡「たき火」、大川栄策「サザンカの宿」



メンテナンス課 包原 晴弥

親子で始めるピアノ講座（初級）

こんにちは！このコーナーでは、4歳～14歳まで10年間ピアノ教室に通っていた自分が、「大人になってピアノを始めてみたい」「子供と一緒に覚えたい」「…でも楽譜が読めない」という方の為に、可能な範囲でアドバイスをさせていただきます！

【これだけは揃えたい】

第1回目の今回は、最初に用意したいもの！

- ・電子ピアノ（キーボード）
 - ・目標にする（弾いてみたい）曲
- これだけ！まずは楽譜不要です！



お子さんにお勧めなのはカシオの光ナビゲーションキーボード。内蔵曲から曲を選択し、

- ①お手本の演奏を聴く
（歌の部分に合わせ鍵盤が光る。）
- ②メロディー（歌の部分）を鍵盤の光に合わせて片手で「自分で」弾く
- ③慣れたら光無しで弾いてみる
（伴奏は自動演奏）

…の順に3ステップで練習出来ますので、楽譜が読めなくても楽しめますし上達します♪妖怪ウォッチ等の曲を練習すれば、それを聴いた息子さんや娘さんも、興味津々…かも！曲はインターネット経由で、追加ダウンロードも出来ますよ♪ …→次号に続きます。

【今月のピアノが光る1曲】
GReeeeNの「キセキ」（2008年）



誰もが知っている大ヒットソングですが、イントロ～最初の歌い出しは、ほぼ、ピアノ＋ドラムだけで構成されています。サビでは殆どピアノの音は聞こえなくなってしまうのですが、この名曲で果たすピアノの役割について注目しながら、CDを聴いてみると、違った発見があるのでお勧めです♪



業務課 鈴木 俊介

4カ月ぶりに...



やっと釣れました。8月にマゴチを釣ったきりだったので長い戦いでした。2015年はもう魚を釣り上げる事が出来ないと半分諦めていました。12月に入り今年の釣行も天気次第で残り僅か。前

日は渥美サーフに入り撃沈、次の日は近場の田原サーフに入りました。波っ気はそんなに無くシラス船も出ているので、ベイト（小魚）が入っていればと思いながらルアーを投げ始めました。朝マズメはシーバス狙いから、鳥山が来だしたら青物も視野に入れ、日が昇ったらヒラメ、マゴチ狙いにするパターン。

この日も一通り試しダメで、ワームを投げながら駐車場に向かう途中、先行者がヒラメを持ち帰る姿が見えたので、その場ならまだいるかもしれないと投げてみると、数投で徐々に味わう重みを感じました。やっと坊主から抜け出せると足元まで寄せると、何だか様子が違いヒラメにしてはやけに気持ちが悪く動き、砂まみれだったので、洗って見ると外道も外道の、舌平目でした。それでも魚は魚ですよ？釣ったんです。

本命は、ワラサ、シーバス、ヒラメ、マゴチ。2015年は努力が報われなかった年でした。運も無く入る場所選びも悪かったり、腕もなかったり沢山勉強出来ました。2016年は釣ってやります大物を。これからも答えを見つけに海に行き続けます。



クリーニング工場 戸田 清美

フォトフレーム作りました！

昨年、娘の学祭・里山プロジェクトで作ってきたフォトフレーム。左角数mmの隙間が

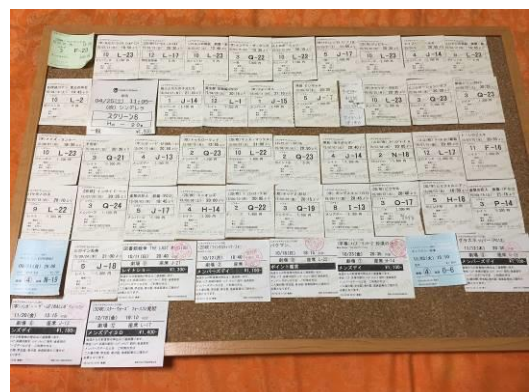
気になり飾りを付けてみました。100円均一のクリスマスコーナーにあったワイヤー入りリボンと手持ちのソラフラワー（リフレッシュオイルを垂らしてアロマを楽しむポプリ）を使いました。また、飾りが付け替えられるよう、後ろに両面テープ付マジックテープを付け、着脱出来るようにしました。ナチュラルで大人可愛いく仕上がり大満足です♪



メンテナンス課 小田 圭哉

今年見た映画

先日待ちにまった「スターウォーズ フォースの覚醒」を観に行ってきました！当日に観に行ったのですが、満席が予想されると思われたので前売り券を購入してから行きました。実際映画館内は満席状態で凄く盛り上がっていました！ちなみにスターウォーズを観て2015年1月から12月まで映画館で観た映画が50本に到達しました！目標だったので嬉しいのですが、使った金額を計算したらとても財布に痛い金額でした（笑）。来年は控えめにしようと思うのですが、観たい映画だらけで楽しい気持ちもあり困ります。





季節の近況報告

～11月のイベント報告～



メンテナンス課 白井 隆仁

豊橋駅前イルミネーション



イルミネーションがキレイな季節になりました。毎年豊橋駅の東口では、イルミネーションが飾られ、とてもロマンティックな雰囲気になります。今年のイルミネーションは、ブルーが鮮やかで幻想的でした。豊橋駅をご利用の際は是非立ち寄ってみてください。



メンテナンス課 松原 有里

クリスマスケーキ



クリスマスは豊川市にあるガトーラヴィというケーキ屋さんのクリスマスケーキを食べました。見た目もすごく可愛いくてテンション上がります！毎年クリスマスケーキをどこで注文しようかいろいろ悩むのが楽しいです。大人になっても、やっぱりクリスマスはワクワクしちゃいます！



メンテナンス課 白井 隆仁

我が家の風邪撃退法

年末に風邪をひきました。我が家では、風邪をひいたときの撃退法があります。それは、ポカリスエットを大量に飲むことです。



ポカリスエットは、大塚製薬が「飲む点滴」をコンセプトに作った商品です。そのため、効率的に水分補給ができて風邪に効果があるそうです。今回の風邪も、ポカリスエットで乗り切ることが

できました。他のスポーツドリンクと比べると値段が高いですが、効果絶大なので、皆さんも是非試してください。しかし、健康なときに大量に飲むと、糖分の摂り過ぎになるので、注意が必要です。



メンテナンス課 柴田 年弘

クリスマスツリー



今年も少しでもクリスマス気分をと思い、クリスマスツリーを飾りました。ちょっと小さめのツリーなのに、飾りだけはなぜか沢山…来年はもう少し大きめのツリーにグレードアップしたいですね。



代表取締役 原田 浩史

イチゴ全滅



我が家もクリスマスは皆でケーキを食べました。ケーキを出して包丁を用意していた所、イチゴ好きの次男が既にイチゴを全滅させていました…。

今月のいいね！画像

～その他、今月のつぶやきアレコレ～



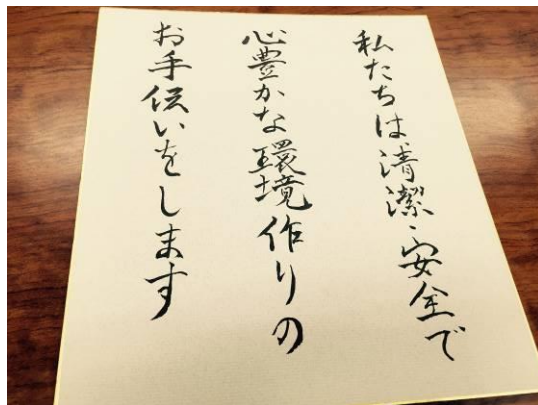
メンテナンス課 河合 保雄
一流の田舎まち？



メンテナンスの仕事で山梨県に行った時にたまたま見つけました。中央道長坂ICの出入りに、標語が書かれていました。3流の都会とどちらが自慢できるでしょうか？



代表取締役 原田 浩史
墨書きデビュー



書道教室に通い始めてもうすぐ3年になりますが、12月、ついに墨書きデビューしました。最初に書いてみたのは当社の経営理念。先生の手本を見ながら書いてみました。ところどころ、手の震えで上手く書けない部分もありましたが、第一号はそれも「味」ということで、とりあえず会社に飾っておくことにしました。長い目で温かく見守ってくれている先生に感謝です。



メンテナンス課 白井 隆仁
工場長の息子さん



35周年記念パーティーにて、工場長の次男坊 カ斗くんと。かわいすぎます！！おととを一生懸命持っていました。社員の家族との触れ合いも、パーティーの醍醐味の一つです。



代表取締役 原田 浩史
年の終わりに



毎年恒例、年末31日は、初日の出ならぬ「終日の入り」を友人と見に行き、その年最後のお日様に1年の感謝を述べに行きます。2015年、大変な事もたくさんありましたが、本当に良い年でした。皆さんの年末はいかがでしたか？

★お便り募集中！★

「みんなの投稿広場」では、皆様からのお便りを募集中です。グルメ・旅行・エンタメ情報・スポーツ・趣味・お子さん・ペット・季節の近況報告等、様々なジャンルを募集しています。添付の投稿用紙をご覧ください！

【今月の”実践”したくなる一冊】

意志が弱くても、続けられる！

このコーナーでは、ビジネス・組織運営に役立ち、”実践”したくなるノウハウが満載の書籍をご紹介します。



『続ける』技術

石田 淳(著)

フォレスト出版

2006年10月30日 発行

どうやって続けたらいいのか？

冒頭のインタビューで「続ける力」についてお話を頂きました。続ける事が大切なのはよく分かりますが、では、どうやって続けたらいいのか？そのことについて、私が感銘を受けた一冊をご紹介します。その名も『続ける』技術』。人間の行動に着目した「行動科学マネジメント」の日本の第一人者・石田淳さんが書き下ろされた一冊です。

続ける事と意志は関係ない

私が本書で最も共感したのが、「続ける事と意志は関係ない」という事です。何をやっても続かなかった青少年時代、私は自分の意志の弱さを嘆き、また周囲からも「意志が弱い」「集中力がない」と言われていました。しかし、社会人になって続ける習慣が身に着いたのは、意志ではありませんでした。本書では、自身の「行動」に着目し、「ある行動を増やす」事と「ある行動を減らす」という具体的なアプローチをし、それらを促進するために様々な仕掛けをしていきます。意志が強くても、弱くても、行動に着目し、周辺環境を整備すれば、誰でも続ける事が出来るという事です。

続ける「条件」を整える

私が続けるためにやったことは、やる事を

最小単位まで分け、その一つ一つのタスクをこなす毎に自分に何らかのご褒美を与えることでした。物事に取り組む障壁を出来るだけ低くし、ご褒美で続ける動機付けをしました。

本書はもっと科学的・具体的で、続けたい行動を決めたら、その行動に自分が駆り立てられる周辺の条件を整えてしまいます。また、その行動を邪魔する要因を出来るだけ排除します。そうすることで、行動を続けられる可能性を極限まで高められます。そのためのツールもたくさん紹介されており、「ポイントカード」の活用等は、私も応用させて頂きました。

何かを続けたい、続ける必要がある方は、一度手に取ってみてはいかがでしょうか？

編集後記

2016年がスタート致しました。昨年末から始まった副編集長制度も皆頑張ってくれています。また今年春に予定しているカーテンつリンピック2016も企画班が計画をスタート致しました。春にはホームページの改編なども予定しており、今年は楽しみが盛りだくさんの一年となりそうです。ご提供させて頂くサービスにも、更に磨きをかけていく1年にしたいと思っておりますので、今年もご支援・ご指導の程、よろしくお願い致します！

キングラン通信 編集長
原田 浩史



<発行>



キングラン東海株式会社

【本社】 〒442-0811 愛知県豊川市馬場町薬師 75 番地

TEL : 0533-89-4545 / FAX : 0533-89-2282

【沼津営業所】 〒411-0824 静岡県三島市長伏 83-3

コーポラス杉山V 1-A

TEL : 055-984-3636 / FAX 055-984-3637

【ホームページ】 <http://www.kingrun-tokai.co.jp/>