

今月は年度末を迎え、会員の皆様にとりましても何かと気忙しい時期かもしれません。もうすぐ本格的な春の到来を迎える季節ですが、いかがお過ごしでしょうか。

明るいシステム倶楽部 17年

さて、当倶楽部も特定非営利活動法人の認証（2006年3月1日）から早くも丸17年が経ち、実績を重ねてまいりました。会員の皆様のご支援のたまものと御礼申し上げます。

ただ近年を顧みますに、現役員体制（2020年6月）になって2年9か月となりますが、コロナ禍の制約もあり皆様との日常の交流は必ずしも十分とは言えず、不満の残る処です。

第1回「明るい社長会」の開催

そうしたコロナ禍の中でも、昨年5月から本年3月にかけて「明るいセミナー」の開催を約3か月ペースで継続でき、又、この2月にはAKS認証企業を対象とした「明るい社長会」の初開催に漕ぎつけられましたことは、大変有難いことと思っております。これも偏にご賛同いただいた関係各社トップの皆様のご理解とご協力の賜物と心より感謝しております。

変わらぬご支援を

繰り返しになりますが、今後も会員の皆様等との接点を更に増やし、そのために、日常的に交流できる方法として、「明るいセミナー」や「会報の提供」以外にも当倶楽部の活動の幅を如何に広げられるかが鍵になるように思います。

今後とも当倶楽部への温かいご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

< 3月の送付物 >

- ① 日本一明るい経済新聞 3月号
- ② ビープラッツプレス 最新号
- ③ 年会費ご納入のお願い（該当者のみ）

< 3月の活動予定 >

3/2(木) 明るいセミナー	大阪産業創造館 4階イベントホール	18:30~21:00
3/4(土) 気楽な ZOOM サロン(28)	当倶楽部会員専用の交流の場です	20:00~21:30
3/15(水) 役員会議(33)	「令和4年度の事業活動状況」	13:30~14:45
3/15(水) 明るいシステム検討会議(16)	「AKS 認証企業への活動状況」	15:00~16:15

AKS 市民大学 (ZOOM 形式)

3/8(水) 菊池教室(26)	「感性を育む和学講座」	20:00~21:30
3/22(水) 柴原・松居教室(19)	「みんなで考える明るい職場」	20:00~21:30
3/25(土) 宮崎教室(30)	「あっ！と驚く問題解決法」	20:00~21:30



ひな飾り

中小企業トップの講演を聴いて

高村 和義

先月上旬に、東海バネ工業（株）にて長年にわたり経営トップをされてきた、現顧問・渡辺良機氏（数え 79 歳）のご講演を拝聴した。

当倶楽部も会員の（一社）大阪府産業支援型 NPO 協議会が主催する講演会での一コマである。さて、演題が「言い値で売ってるバネ屋です。」ということで、不思議と興味をひく新鮮味もあり、何かしら企業経営や明るいシステムに繋がるヒントが得られないものかと参加した。

この会合には当倶楽部から役員 5 名、ご案内した AKS 認証企業の方も複数名が参加された。

以下、個人的に印象に残った点を述べたい。

- ピンチをチャンスに変えようとする企業こそ、「ピンチはチャンス。」と言えるのかもしれない。欠点を特長に；一見、自社の欠点と思えることでも、特長として捉えることができるか。
 1. 手作りで小ロット（平均 5 個）生産のため、大量生産に向かずコストダウンできない体質。
 - ・代わりに、納期を死守する努力を惜しまない。（納期厳守率；99.5%を達成）
 2. そのためには、一見ムダのように見えても、常に原材料の在庫に余裕を持たせている。
 - ・通常入荷に特殊鋼で 3 か月、高級材で 12 か月が必要。自社では、1～1.5 年分を確保。
 3. 取引先から「有難う、届いたよ。今度また要る時は頼むで！」と言われることが嬉しい。
- 必要となれば変革をいとわない勇氣、胆力に改めて驚いた。「こんなバネ屋さんがあったらいいね。」と思い、「人こそ東海バネの宝」であり、ヒトを重視する。社内に技術道場「啓匠館」を設置し、技術の伝承にも力を入れている。（ヒトにしっかり投資）
- 悩みが深いほど、大きな転機が訪れるものなのかもしれない。社長就任の当初は、経営の方法がわからず悩みに悩み、逃げ出すことばかり考えていたという。
 1. 転機（視察）が訪れ、自社の経営のヒントを二つ掴んだ。
 - （社）バネ工業会によるヨーロッパ視察旅行の機会があり、気晴らしを兼ねて参加された。
 - ・期間；2 週間　・参加人数；30 名　・訪問先；ドイツ、フランスの同業の企業等
 - （1）ドイツのバネメーカー（従業員；7～80 名）
 - ・東海と同じ受注生産のものづくり企業だが、社長が金持ちの顔でとても不思議に思った。
 - ・単品価格の値決めをしているが、「高いと言われたら、そこで交渉は終わり」という。東海と異なるのは、取引先（顧客）の言いなりではなく、こちらの言い値を通す点だ。
 - ・顧問；自社製品に誇りを持ち、経験・技術の付加価値を重視したい。（モノの価値）
 - （2）フランスの製缶屋（従業員；50 名）
 - ・（いわゆる 3K 職場でありながら）従業員の三分の一が女性であることに驚く。
 - ・給料が高いというが、なぜか。社長曰く、「人が嫌がる仕事だから当然だ。」という。
 - ・顧問；彼らの仕事をもっと評価してあげようと思った。（ヒトの価値）
 2. 二つ目の転機
先代社長を含む社員達に帰国報告した時に視察で感じたことを話したら、社員達から一斉に「できもしないのにやめましょう。」と一蹴された。
 - ・それでも意思を曲げなかったら、創業者オーナーは「一度やってみい。」と言ってくれた。
 - ・その後、コンピューターベンチャー社長の講演を聴き、高石町の小さな酒屋を紹介された。その店は、同業者の年間売上げの相場が 1 億円の処、3 億円を稼ぐという。（40 年前）導入した顧客管理システムのデータをもとに店員に顧客回りさせているため、効率が抜群に良く、クレームや納期遅れがゼロで大変繁盛している。（システムによるサービスの価値）
- 最後に、取り組まれた革新について、三つ紹介された。
 1. 社員の給料を通常上げられない苦しい時でも上げることにより、結果的に会社が良くなる。
 2. 使い物にならない人はいないという信念を通す。「欠点探しではなく、ええ所を見る。」社員にとって、会社は自分のことを見てくれているという納得性が大切である。
 3. 本当に困ったという境遇は、物事に真剣になる。そういう時にヒントを掴んでほしい。
- 最後に、「日本の経済は大企業だけでなく中小企業が支えている。」という自負の言葉で結ばれた。

**“いい呼吸”は、自律神経にシグナルを送り、スイッチが入る。
あなたがコントロールできるのです。**

黒田 能弘(よしひろ)

今回は、「自律神経」についての説明です。普段、まったく意識しないカラダの重要な神経についてです。寒さ厳しき折、じっくりお読みいただければと思います。

- ◇自律神経の中樞は脳の奥にあって、交感神経[アクセル]と副交感神経[ブレーキ]のオンとオフはパソコンやスマホのようにコントロールされており、心とカラダのバランスを整えているのです。そのパソコンやスマホの電源をオンにしマウスや指で操作しているのが、人体でいえば呼吸です。
- ◇そう、目に見えずとも自律神経という司令塔が、カラダ中を巡る毛細血管を通して、あなたの心身を動かしている。ということも良く知っておいてください。
自律した神経ですから、自律しており、意識してコントロールできないのです。それが意識した“いい呼吸”の稽古をし生活習慣に取り入れていけばコントロールが可能となり、あなたの意思を尊重し従順に働いてくれるのです。あなたの心とカラダの健康を左右し、心とカラダのあらゆる不調を遠ざけてくれるのです。
- ◇“いい呼吸”をすれば、すべてが良い方向に転じ、すべての不調を改善できるのです。すべてはあなたの考え方と心がけ次第となります。逆に、アクセル役の交感神経とブレーキ役の副交感神経の乱れは、“なんとなく不調”という、「自律神経失調症」といわれる悩みや不安の数々となります。
- ◇それは、自律神経が不安定となる「自律神経失調症」という、実にヤっカイな病気。これをネットで調べてみました。それには、次のごとくあります。
「自律神経失調症」と医師に診断されることが少なくないのですが、特に原因が思いあたらないのにさまざまな症状が現れます。それは、慢性的な疲労、だるさ、めまい、偏頭痛、動悸、ほてり、不眠、便秘、下痢、微熱、手足のしびれ、口やのどの不快感、残尿感といった状態です。
- ◇精神的な症状としては、イライラ、不安感、疎外感、落ち込み、やる気がでない、憂うつになる、感情の起伏が激しい、あせりを感じる状態とあります。

あなたにも思い当たる節がお有りになりませんか？ 決して、加齢のせいだけではないのです。あなたの心がけ次第です。“いい呼吸”が、あなたの後半の人生を左右していると言えます。

- ◇わたしが50代後半に「うつ症状」になったことはすでに触れていますが、何点か思い当たる症状があったのだと調べてみて驚いています。わたしの場合は、病院にも行かず、結果的に自分で治したようなものですが、その後の「氣功+太極拳」と「呼吸法」の稽古により特に効果が発揮されたのだと実感しています。

“いい呼吸”を広める呼吸道場 代表 兼
NPO法人高齢者・障がい者後見人の会 代表

◆西国三十三所札所巡り旅 (8) 西国 第7番札所 岡寺

東光山「龍蓋寺」(奈良県明日香村)

本尊：如意輪觀世音菩薩

阿久根 芳臣

行程：大阪市内から 54 km (阪高、近畿道、南阪奈道、国道 165 号、県道 124 号)

前回の壺阪寺(南法華寺)とほぼ同じルートになるが全行程 50 分となり少し近くなる。同寺との距離も 9 km ほどしか離れていないので、少し早起きして出来れば同じ日にお参りできたら非常に経済的だと思う。

更に聖徳太子が誕生(西暦 572 年)したことで知られる歴史的な価値のある「橘寺」や、蘇我馬子の発願で建てられたと云われる日本最古の本格的仏教寺院「飛鳥寺」も近くにあるので、“早起きは三文の徳”を寺で行くことになる。(うまくオチますれば幸いです)

又、飛鳥大仏を拝み終えたら西門跡から蘇我入鹿の首塚を周って「余韻が長くてとても良い響きだ」と云われる鐘楼をひとつ撞ければ言うことなしだ。

さて、肝心の岡寺であるが、ここは車社会になる前の村中の道に行くことになるので、少々気を遣う運転が必要となる。明日香村役場の裏側(南側)に“岡寺に通ずる参道”があり「西国七番霊場 岡寺」の標柱と八幡宮の鳥居があり岡寺まで 430m とあるが、ここは地元の車しか通れないので我々は役場前の道路を東進し T 字路を左折、直ぐに右斜めに上がる道を行くといい。少し上がって行くと右側に“岡寺参道”の矢印看板があるので、右折すると先程の参道の石畳部に自然に合流するので、そのまま「仁王門」下の無料駐車場まで行ける。

但し、臨時駐車場も含めても 20 台余りとそう広くないので、“ハイシーズン”は利用できないかも知れない。駐車場から急坂の参道を五分も歩けば平地が開けて仁王門に出る。門には寺の正式名称である「龍蓋寺」の扁額が掲げてあり、日本で最も歴史の古い厄除け霊場であることが分かった。石柱に「日本最初厄除観音」とある。

仁王門をくぐると左上に高級料亭を思わせるような、それは立派な寺務棟があり、俗世との隔たりを感じるのは私だけか? 少し進むと本堂の前に鐘楼があり自由に撞ける様なので、「合掌一打」世の中の平穩を祈る。岡寺の春は三千本のシャクナゲが咲き誇り「石楠花の寺」として有名で、秋も紅葉が映えて観光客で大変にぎわうらしい。本堂は 4 ~ 12 月は自由に入れて、本尊・如意輪觀音座像を間近に拝める。(詳しくはお寺のホームページで)

仁王門



本堂内の如意輪觀音座像

