

● 「第63回 明るいセミナー」の開催報告

去る3月19日午後、大阪産業創造館にて、明星金属工業(株)の上田幸司社長をお迎えし、AKS0041 認証・第54号企業として竹原編集長と記念対談をしていただきました。詳細については、別途ご紹介したいと思います。対談では、中小企業の人手不足を軽減する手立てとして、従業員の健康管理を充実する一方、地域とのより密接な関わりを通じて、自社の長期的なファンづくりに積極的に取り組む社長や従業員の皆様の思いを改めて感じました。

● 人手不足の克服に向けて

昨今、とみに叫ばれている課題でありながら、つい議論が国外労働者の積極的受け入れになりがちで、本来、国内の問題としてまだ取り組める側面が多々あるかと思えます。

まず、労働生産性の面からは、個人やチームの労働生産性を高めるには、DXや生成AI等を含む業務の効率化や効果向上もあれば、人を介さない方向の自動化、省人化として、ロボットやドローンの積極的活用、更には自動運転、また、コロナ禍と共に普及したりモータワーク等を含む勤務制度の見直しも、企業の実態に合わせて今後真剣に検討すべきでしょう。

最近、日本の若者がより賃金の有利な海外でパート労働する例や、逆に外資系企業が国内の若者を積極雇用する例が挙げられています。確かに、日本の現行賃金水準が大幅に改善されなければ、日本の企業等で働く若者が更に減少する可能性を示唆しているとも言えます。

他の個別課題の詳細については触れませんが、顧客のセルフサービス化の拡大、潜在労働人口の顕在化による労働人口の底上げ、特殊出生率の改善だけでない人口減少の抑制、大胆な物流効率化等、複合的要素が絡みますが、可能な所から取り組んでいきたいものです。

< 4月の送付物 >

- ① 日本一明るい経済新聞 4月号
- ② 年会費納入のお願い (該当者のみ)



明るいシステム  
倶楽部  
ホームページ

< 4月の主な活動予定 >

4/6(土) 気楽なZOOMサロン(40)	当倶楽部会員専用の交流の場です	20:00~21:30
4/17(水) 役員会議(45)	今後の明るいセミナーの運営方法	13:30~14:40
4/17(水) 明るいシステム検討会議(28)	「明るい活動事例」の収集・分析	15:00~16:00

AKS市民大学 (ZOOM形式)

4/10(水) 菊池教室(39)	感性を育む和学講座「端午の節句」	20:00~21:30
4/23(火) 柴原・松居教室(32)	「100歳のビューティアドバイザーに学ぶ 『幸せな生き方』」	20:00~21:30
4/27(土) 宮崎教室(43)	「あっ！と驚く問題解決法」	20:00~21:30

## 0 やっと用意ができた！「心とカラダを整える養生法」！！

明るいシステム倶楽部会員 黒田 能弘（くろだ・よしひろ）

昨年より依頼があったセミナーが3月21日（木）に迫ってきました（この原稿を書いたのは3月8日です）。オンラインで発表する機会が与えられ、にわかにZOOMやパワーポイントといった教室に通い、スキルを習得するハメになったのです。

今までパソコンは、ワードに文章を入力したり、特定のソフトをクリックし、書類を作成したり、最近ではメールのファイル添付などもできるようになりました（仕事で必要なので・・・）。

そして、オンラインの参加者として会議やセミナーに何度か取り組んできました。それが、今回は主宰者としての発表です。教室で学んだことが、家でやるとできないことが何度もあり、ノートに作業の仕方を記録していてもです（経験者はお分かりになるでしょう？）。本当に難儀しました。でもやっと8枚のスライドが完成し、それに伴う資料も用意することができました。

◆表題の「心とカラダを整える養生法」につきましては、わたしの57・8歳から現在の81歳までのライフワークとして、わたしなりのエキスが盛り込まれています。それは、「養生yojo self-caring」というキーワードであり、『養生訓』著・貝原益軒がその始まりです。わたしは考えてきました。「養生」とは、「生を養う」と書き、「生命いのちのエネルギーを養う」こと。元氣を取り戻す生命力の再生であり、自然治癒力の向上ということの理解と実践です。

また、養生とは、人生を豊かにし、活気づける生き方の方法でもある。健康で長生きすることは、決して養生の目的ではなく、いかによく生き、いかによく死ぬか。そして、生命いのちの質をどれだけ高めることができるのか。それが、養生の目的であり、「守りの養生」ではなく、「攻めの養生」の核心です。そして、加齢とは逆に、感覚・感性が豊かになり、ハート（ときめき・好奇心）があり、柔軟かつスマート（賢い）で、シンプル（質素）な成熟した生きがいの提案でもあります。それが「養生のすすめ」です。

それは、作家・五木寛之氏いわく“修行・修養といった厳しいものではなく、道楽・趣味としてやるもので、老後の楽しみとしてこんなにおもしろいことはない”というものです。

実践としましては、東洋の叡智と言われるヨガ・瞑想・坐禅・氣功・太極拳・呼吸法を包括し、茶道・華道・書道・武道といったあの無駄のない流れるような所作・作法・躰としての日本の美的文化の稽古であり、日々の生活習慣と考えています。 **そのポイントは、円～るく・柔らか～く・ゆ～っくり。 生き方にも通じるものではないでしょうか。**

当日の「主宰者」は初めての体験ですが、わたしにとっては新しいチャレンジであり、“ときめき”です。うまくいきますかどうか・・・。

養生アドバイザー 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 (20)

西国 第 18 番札所 六角堂  
紫雲山 頂法寺 (京都市中京区)  
本尊：如意輪観世音菩薩

明るいシステム倶楽部会員 阿久根芳臣

行程：大阪市内から 54km (阪高、近畿道、第二京阪・鴨川西 IC、河原町通、烏丸通)

西国 15 番札所の「今熊野観音寺」～19 番の「革堂 (行願寺)」までは京都市内に集中しているので 1 日で 2 か所は周ることが出来る。3 か所は欲張りすぎでよろしゅうない。午前中から 1 か所を訪問、2 か所目の近くで京都名物の昼食を摂り、ゆったりと 2 か所目を訪れる。3 時頃には JR 京都駅近くのリーガロイヤル京都の駐車場で車の満充電 (40 分程) を行っている間、ラウンジでお茶をたしなみ、夕方の渋滞が始まる前に大阪に向けて京都市内を発つのが肝要だ。

では本題。京都では「六角さん」の呼び名で通る。<sup>かどういえもといけのぼう</sup>華道家元池坊のお寺で、京都のど真ん中にあたり、ビルに囲まれていて見つけづらい。境内には有名な六角形の「へそ石」があり、六角堂の北側には池坊会館があって代々、池坊の家元が住職を務めている。

寺伝によると聖徳太子が 587 (用明二) 年、四天王寺創建の用材探しに当地を訪れた折に、ここで見た夢のお告げ通りにお堂を建てたのが起こりという。

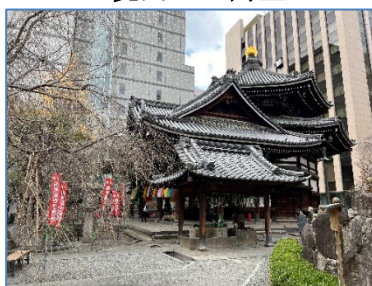
現在の本堂は明治時代に再建されたものだが、上から見ると屋根が正六角形のため、六角堂の名がある。本堂が平安京造営の都市計画の妨げになり困惑していたところ、一夜にしてお堂が約 15 メートルほど退いたという面白い伝説がある。「へそ石」は、その時に残った礎石だとされる。

また、六角堂は、比叡山を下りた<sup>しんらんしょうにん</sup>親鸞聖人が百日こもった処として著名であり、浄土真宗を開く重要な縁となった寺で、東西本願寺など真宗教団の聖地であり親鸞堂がある。有料駐車場は多数、有名な「錦市場」も近い。(詳しくはホームページ [ikenobo.jp](http://ikenobo.jp) をポチっ)

画面奥の白壁の塀が入口



境内の六角堂



へそ石

