

● **女性の企業社会における活躍**

去る4月1日に、注目すべき企業人事があり、巨大企業である日本航空(株)で女性社長が誕生しました。世界の大手航空会社では女性初、客室乗務員出身初とのことで、国内だけでなく海外からも注目されているようです。日本航空とえば、年明け早々に羽田空港滑走路で飛行機同士の衝突事故がありましたが、日航機の乗客・乗務員が全員無事に脱出したことは記憶に新しいと思います。新社長の鳥取三津子氏は、CA業務をスタートしたのが1985年の御巣鷹山墜落事故の年でもあり、安全と乗客視点の両面に人一倍神経を注いでこられたと思います。そうした背景の中、社内会議でもよく「本当にお客様はそれを望んでいるのか。」という原点を指摘される芯の強さを持ち、ご本人は、「女性が普通に社長になれる時代が来ると良い。」とも語っておられる姿が印象に残っています。

● **異なった視点からものを見ること**

上記では、女性を取り上げましたが、一方で昔から「よそ者、若者、馬鹿者」という言葉もあります。企業しかり、地域社会であれ、行政機関であれ、社会が大きく変化していても一向に内部の改革が進まない時、その突破口を見出す例えによくこの三者が使われます。

その時に弊害になる要素に、「前例主義」や「周囲の同調圧力」等があるかもしれません。プラス面もありましょうが、企業に経営危機が訪れた時、それらを突き破る考え方や力が必要になると思います。その意味で、ダイバーシティ(多様性)という、異なる人々の属性を尊重する考え方が可能性を広げてくれそうですが、うまく個々の経営にも活かしたい処です。

< **5月の送付物** >

- ① 日本一明るい経済新聞 5月号
- ② ビープラッツプレス 最新号
- ③ 年会費納入のお願い (該当者には別途郵送の予定です。)



明るいシステム
倶楽部
ホームページ

< **5月の主な活動予定** >

5/4(土)	気楽な ZOOM サロン(41)	当倶楽部会員専用の交流の場です	20:00~21:30
5/15(水)	役員会議(46)	今後の明るいセミナーの運営方法	13:30~14:40
5/15(水)	明るいシステム検討会議(29)	「明るい活動事例」の収集・分析	15:00~16:00

AKS 市民大学 (ZOOM 形式)

5/8(水)	菊池教室(40)	感性を育む和学講座「お茶と生け花について」	20:00~21:30
5/25(土)	宮崎教室(44)	「あっ！と驚く問題解決法」	20:00~21:30
5/28(火)	柴原・松居教室(33)	「91歳の現役医師に学ぶ『健康長寿の秘訣』」	20:00~21:30

**「こっそり治す「夜間頻尿」」-人に言いつらい悩みを泌尿器科の
名医が解決！ という本を読む**

明るいシステム倶楽部会員 黒田 能弘 (くろだ・よしひろ)

前回のひとり言で、3月21日・オンラインの主宰者になるという話をいたしました。
が、申込みが少なくて4月18日に少し内容を変更して順延となりましたので、また機会があればお話し
します。申し訳ありません。

ということで、この約1カ月間また数冊読書しました。その中で、わたしにとっても、いや皆さんにも関心
の高いであろう(失礼!)タイトルにある『こっそり治す「夜間頻尿」』著者・平澤精一氏(泌尿器科医・マイ
シティッククリニック院長)をご紹介します。新書の帯にこうあります。

**60代以上の男性の約8割が悩む夜間頻尿。一晩に2回以上のトイレは死亡率が2倍！
夜間頻尿を改善すれば、朝までぐっすり熟睡できる。自宅で簡単にできるセルフケア満載**

少し、本文から拾ってみると、頻尿とは「尿が近い」「尿の回数が多い」症状であり、医学的には朝起きて
から寝るまでの回数が8回以上であるとのこと。そして夜間頻尿とは、就寝後に尿意を感じ、そのために何度
も起きてトイレに行かざるを得ない症状。その大きな原因の1つは加齢とある。

そんなある日、小生が喫茶店でこの本を読んでいたときのこと、“大阪のおばちゃん”らしき2人のご婦人
の1人が、入店するなり飲み物を注文する前にすばやくトイレに駆け込む・・・。

しばらくしてから涼しい顔で席につくなり、もう1人のご婦人に問うた。“あんた、夜中何回?(何回とい
うからアチラのことかと一瞬勘違い・・・)”そしたら“わたしは2回!”と答えていた。周りが静かだっただ
けにお2人の会話が良く聞こえ、その思慮のなさに唖然としたものです。

そしてまた、夜間頻尿の高いリスクとして脳梗塞や心筋梗塞の予兆とも考えられるとの由。以前に前立腺肥
大症でクリニックに通院した体験がある小生として、ここはしっかりと学習し、いま一度検査を受けてみよう
と考え、この本にある「排尿日誌」なるものを記録した。

清新なる紙面を汚すようで恐縮ですが記述してみます。料理用の古いカップを使用し2日間の内容です。

〇月〇日 夜中 2:50 350ml、5:15 350ml、7:00 250ml、 起床:7:10
15:30 100ml、20:40 100ml、 就寝 21:30。

翌日 夜中 1:20 350ml、5:00 350ml、6:30 100ml、 起床:6:40
11:15 120ml、18:30 180ml、19:30 200ml、 就寝 10:00。

自分の体調を知るという意味で、誠に面白いものを発見しました。ということで、この本にあるセルフケア
「膀胱訓練」と「マインドフルネス瞑想」「呼吸法」も取り入れることにしました。これも、「攻めの養生」
の一環です。あなたさまの「排尿日誌」はいかがなものとなるであろうか?

では、ご機嫌よろしく! 失礼しました!!

「攻めの養生・終活アドバイザー」 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 (21) 西国 第 19 番札所 革堂 (行願寺)
 天台宗 行願寺 (京都市中京区)
 本尊：千手観世音菩薩

明るいシステム倶楽部会員 阿久根 芳臣

行程：先回の 18 番札所 六角堂 (頂法寺) から北東へ市街地移動 1.6 k m (車で 5 分)

今回の^{こうどう}革堂は先の六角堂と同じく市内の街区 (寺町通) に埋もれたような処にあり敷地もそんなに広くなく、見どころの数でも 1 日で二カ寺を十分に周れるお寺だ。車は近くのコイン駐車場を探して停めるしかないが、少し行けば京都御苑なので不便は感じない。

ここは「^{こうどう}さん」と親しまれており、地元で^{ぎょうがんにじ}行願寺と聞いても中々伝わらないらしい。開山の^{ぎょうえんしょうにん}行円上人が常にシカの皮 (革) を身につけていたため「^{かわ} (革) ^{ひじり} 聖」と呼ばれ、革堂の名が起ったという。行円さんが射殺されたメスのシカに無常を感じて肌身離さず着用していたらしい。

今年の NHK 大河ドラマ「光る君へ」の時代である 1004 (寛弘元) 年に先の行円上人が創建した天台宗のお寺で『大鏡』には^{えいようえいが}栄耀 栄華を極めた藤原道長 (役：柄本佑) の息子^{あきのぶ}顕信がこの革堂で出家したと伝えられている。

本尊の千手観音は、行円上人が上賀茂神社の神木を得て、自ら八尺の尊像を刻んだ。後鳥羽上皇の行幸や足利義政も参詣するなど賑わったが、七度以上も火災に遭い、塔や本堂などを失い、豊臣秀吉の京都改造で寺町荒神口に移転、さらに 1708 (宝永五) 年の大火で現在地に移転したものである。

本堂の各天井は極楽浄土を表す花鳥の彫刻が施され見事な出来栄で、ご本尊 千手観世音菩薩は 33 年に 1 度しか御開帳されない秘仏。昨年の秋 (10 月) に特別御開帳があったばかりで次回は未定となっている、残念。(詳しくはホームページ kaudau.jp をポチっ)

商店街に埋もれた正門入口



ちょっと奥まって門がある



入って直ぐの本堂



第63回 明るいセミナー（3/19開催）についての感想

— 明星金属工業(株)の上田幸司社長をお迎えして —

明るいシステム倶楽部 理事 柴原 勉

社員の幸せと物づくりに情熱を持った社員を育てていくという社長の理念をお聞きし、非常に勉強になったセミナーであった。

ITと技能のトータル技術を使って日本のほとんどの自動車メーカーの金型を自社で作っておられる会社であるが、最後の仕上げであるミクロン単位の調整は職人の技術者が行うということで、機械の精度が上がっても人間の微細な感覚は素晴らしいと感心した。

今回特に印象に残ったのは、製品作成の技術以外のことではあるが、一つは、事業継承するとき先代から言い渡された言葉、「社員食堂の食材の味を落とすな」、食堂の味が落ちるとやばいということを守っておられること。

同じ釜の飯を食うということを社長が大事にしておられ、社員食堂のメニューを大阪府の大学とコラボして、管理栄養士のベジタブルチェックを受けて、味だけでなく栄養面にもこだわりをもって作っておられるとのこと。

現在100種類あるメニューは、全社員が試食して2/3以上がおいしいというものをメニューにしているとのことであり、更には、食事を作る食堂の社員の人が、90人以上もいる社員一人一人の好みを把握していて、例えば、ある社員の人が嫌いな野菜があればそれを省いて出したり、また、歯が悪い人には、みじん切りにして出したりしておられるとのこと、いかに社員を大事にされておられるかということには感動した。

もう一点は、新卒採用の厳しさに対する取り組みである。

主に工業高校の卒業生を採用されておられるとのことであるが、大阪府の工業高校の生徒の数が減っており、中々地元の生徒の採用が難しいために、近隣の小学校・中学校の生徒達に工場見学に来てもらい、親御さんを含め物づくりに興味を持ってもらうという超長期採用戦力を実践されておられるとのこと。

これは、単に地域の社会貢献ということだけではなく、企業永続のための社員採用にも様々なご努力をされておられることに感動するとともに非常に勉強になったセミナーであった。

株式会社ライフシステムマネジメント 代表取締役

ハピネス心理学リバースプログラムより

◆怒る人は意欲的！（1）

明るいシステム倶楽部 理事 宮崎 英二

周りを見渡してみるとネガティブな感情を持つ人がすごく多いのに気がつきます。「面白くない」「イヤな感じ」「イライラする」「モヤモヤしている」「わかってくれない」「未来は暗い」「政治が悪い」「ちゃんとしなさい」「いやになる」などなど、こんな言葉が氾濫しています。これらの言葉を言っている間はまだ「怒り」にはなっていないのですが、何かのきっかけで爆発することとなります。これがやっかい者の「怒り」という第2感情で、どうすれば怒りを出さないようにできるのかをここで考えてみたいと思います。

▼「怒りは意欲のあらわれ」「怒る人は意欲的な人」というと？と首を傾げる人も多いでしょう。これはハピネス心理学リバース・プログラムの骨格をなす言葉として、また世界中の人に共通する感情の裏表を理解する用語として、脳裏に焼き付けておいてください。

この世に人間として生を受けた生命体は、他の動物と違って「向上・成長・幸せを目指して生きること」目的として生まれてきたはずですが、その目標に向かって生きる意欲はすごく高いのですが、この複雑な世界ではなかなか到達することができません。それどころか、行く手を塞がれたり邪魔されたり、物質欲や利己的な誘惑に負けてしまったりして、その意欲に反比例して不満や怒りが鬱積することになっていきます。

それゆえに現代社会の多くの人たちは、表面的には何気なく装っていても、そのストレスが怒りを誘発することを止められないのです。つまり幸福になろうとする意欲が高いために、その裏側に内在する怒りも高いと考えられるわけです。言い換えるとその意欲が小さい人は、怒りの感情も小さいということができます。

もし何か問題があつて怒る人に遭遇したときに質問してみてください。「怒るときほんとうは怒ってケンカをしたかったのですか？」「ほんとうはどんな気持ちだったのですか？」その人はこう答えるでしょう。「もっとよくなりたかった」「もっと仕事で成功しようと思っていた」「もっと仲良くしたかった」「もっと幸せになろうと強く思っていた」……そう、そんな強い意欲がかなわないために、怒りの感情が爆発したのです。ある人が言いました。今日もまた怒りそうになっていたとき、自分の胸に手を当てて「ああ、私はなんて意欲的なのだ！」と。

あなたの中で怒りがふつふつと沸き上がりそうになったとき、ガマンするのではなく「もっとよくなりたいたいという意欲が高いから怒ろうとしているのだ」と自分に語りかけ、また相手の人にもその言葉をかけてみてください。きっと相手の人も「私も幸せになりたい、そう思っている」と答えることでしょう。



コインの
裏返し

ヒューマニクス研究所／ハピネス心理学 主宰