

● 逆転の発想？

前月号では「異なった視点からものを見ること」を話題にしましたが、今月は発想を真逆又は大きく転換された事例を紹介いたします。特に中小企業にとっては、人材確保には苦慮することが多いと思います。「AKS0041 認証企業」54社の中から「人材重視」が功を奏した特長的な企業の数例を取り上げてみます。

① 藤田鉄網商工(株)；認証 No.52 (令和5年9月4日)

求職者の対象として「スキマ」とも言える高齢者に限定して募集をかけることにより成功に繋がったケースです。ひし形金網の製造という比較的単純な作業に対して一般の求職者が集まらないことを逆に、敢えて一般募集を回避し高齢者を活用しています。

② (株)天彦産業；認証 No.14 (平成22年11月8日)

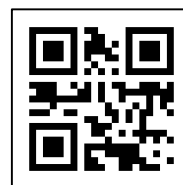
「会社の存続あつての従業員への利益還元」とはよく言われますが、最初から「従業員第一主義」を貫いた経営を実施した結果、個々の従業員の主体性やモチベーションのみならずチームの目的意識や意志疎通等が向上し、企業全体の成果にも寄与しています。

③ (株)吉寿屋；認証 No.09 (平成21年3月19日)

「売上至上主義」ではなく「会社、株主、従業員への利益三分主義」を守り、従業員にも利益を大きく還元しています。各チェーン店の店員の接客対応は常に笑顔を欠かさず非常に丁寧であり、従業員に対する企業の姿勢が浸透しているようにも思います。

< 6月の送付物 >

- ① 日本一明るい経済新聞 6月号
- ② 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

< 6月の主な活動予定 >

6/1(土)	気楽な ZOOM サロン(42)	当倶楽部会員専用の交流の場です	20:00~21:30
6/4(火)	第64回 明るいセミナー	大阪産業創造館4階イベントホール	14:00~16:30
6/12(水)	役員会議(47)	令和6年度通常総会へ向けての最終準備	13:30~14:40
6/12(水)	明るいシステム検討会議(30)	「明るい活動事例」の整理・分析	15:00~16:00
6/26(水)	当倶楽部・通常総会	当倶楽部事務所	14:00~16:00

AKS 市民大学 (ZOOM 形式)

6/12(水)	菊池教室(41)	感性を育む和学講座「七夕について」	20:00~21:30
6/22(土)	宮崎教室(45)	「あっ！と驚く問題解決法」	20:00~21:30
6/25(火)	柴原・松居教室(34)	「テーマ；未定」	20:00~21:30

初体験！「ZOOMでの主宰者となる」！！

明るいシステム倶楽部会員 黒田 能弘 (くろだ・よしひろ)

前回お話しさせていただいた4月18日・ZOOMによる主宰者としての初体験。

傍に経験者の助けを借り、何とか無事に終えることができました。このために昨年よりパワーポイントとZOOMの教室に通い、そのスキルを学んできたのです。80歳の手習いでした。

題は『心とカラダを整える養生法—60歳からの所作・作法・医療体術の実践—』で、講演というよりも「お話し」で、参加者は関東から2名、関西から1名です。

その内容は、自己紹介から始めました。

◇わたしの58歳当時、「うつ症状（大人の引きこもり・自信喪失）となる。毎朝4時起き、約1時間の速歩。◇還暦時、和歌山・高野山に坐禅を組みに行き、不思議な体験をする。◇60歳時、「行政書士」として第3の人生をスタート。◇62歳時、「氣功・太極拳」の教室に通う。稽古3ヶ月後、「熟睡」を体験し、1年後、無理なく禁煙できた。同時に、NPO法人高齢者・障がい者後見人の会を発足。“小さな社会貢献”に生きがいを見いだす。◇その後、他の氣功・ヨガ・瞑想・坐禅教室に通い、「呼吸法」・「攻めの養生」に目覚める。◇その稽古の継続により、「利他の精神・ひと様のお役に立つ」をモットーとし、いろんな場面で「ありがとう」と言い、日々「感謝の祈り」を実行しています。

◇79歳時、脳出血の手術により、当方「おひとりさま」につき、入院時に手間取ったこともあり、80歳時、地域で知人・友人をつくるべく、「老人会」に入会。お手伝いやらボランティアで公私とも多忙な現在81歳です。 といった、わたしの58歳からの試練というか実体験のプロセスです（決して、自慢げに話すつもりはなく、謙虚にお話しさせていただいたつもりです）。

そして、以下の項目に基づき、進めました。

- ◆加齢による「老化」の5大要因とは？ ◆「養生yojo (self-caring)」って、なに？
- ◆なにごと加齢のせいにならない！ ◆3つの養生（心・食・氣）について説明します。
- ◆「人の生の根源は氣」について 「氣」って、なに？ ◆「氣功・氣功法」って、なに？
- ◆「呼吸・呼吸法」って、こんなに素晴らしい！
- ◆“円～るく・柔らか～く・ゆ～っくり” がポイント！ 「攻めの養生」アドバイザー・黒田よしひろ

お話し終了後、質疑応答ということで質問を受け、実に“いい質問”があり、良くお聞きいただいたことに感謝をした次第です。実に素晴らしい体験をさせていただき、81歳のワクワク感を味わいました。

「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 (22)

西国 第 20 番札所 善峯寺

西山 善峯寺 (京都市西京区)

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：大阪市内から 54 k m (近畿道～第二京阪・久御山 JCT～京滋バイパス・京都縦貫)

ここ善峯寺へは必ず車で訪れてほしい。道程が JR向日町駅むこうまちから阪急バスで 30 分、寺下のバス停からジグザグのきつい上り参道を 10 分程上がってやっと東門にたどり着くが、車だこの東門横の駐車場 (¥500) まで登ってこれで楽ちんだ。しかも 4 月中旬という時節がらか、道中で“筍の里”がたくさん出ているのでお土産にもいい、ただし重たい。

しかも参拝の帰りに寺下の「よしみねの里」で“タケノコご飯”などを所望したが、まだ昼の 1 時過ぎだというのに「売切れ御免」ときたもんだ。中々食事にありつけず、里山の小道なのでお店も周りに中々無く車で来てなかったら“へたり込んでいる”ところだ。

さて、後でそんなことになるとは露知らず先の東門から元気よく石段を 50 段ほど上がると堂々たる風格の山門に着く。両脇に立派な金剛力士像があり運慶作といわれ、源頼朝の寄進という。正面の石段を上がると本尊・千手観世音菩薩を納める本堂があり「洛西三十三所」では第一番のご本尊である。白河天皇ら歴代天皇、公家、武将らの帰依を受け、隆盛を誇ったが、応仁の乱で堂塔伽藍は荒廃したとのこと。しかし、山の上とはいえ境内は約十平方メートルと広く、俗世から遠く、高く離れた靈気漂う雰囲気だ。

現在の建物の多くは徳川五代将軍・徳川綱吉の母で、京都は西陣生まれの桂昌院が、今から約三百年前の元禄年間に本格的に再建したもので、本堂横にある寺宝館では桂昌院ゆかりの品々約千二百点ほどが保管されており、春と秋の土日、祝日には特別公開される。

また、多宝塔前には同寺の象徴で有名な「遊龍松ゆうりゅう」がある。樹齢六百年という五葉松で国の天然記念物であり、高さ約三メートルながら横には三十数メートルもある。

下から見上げる山門



ご本尊を祀る本堂



寺の象徴で有名な「遊龍松」





ハピネス心理学リバープログラムより

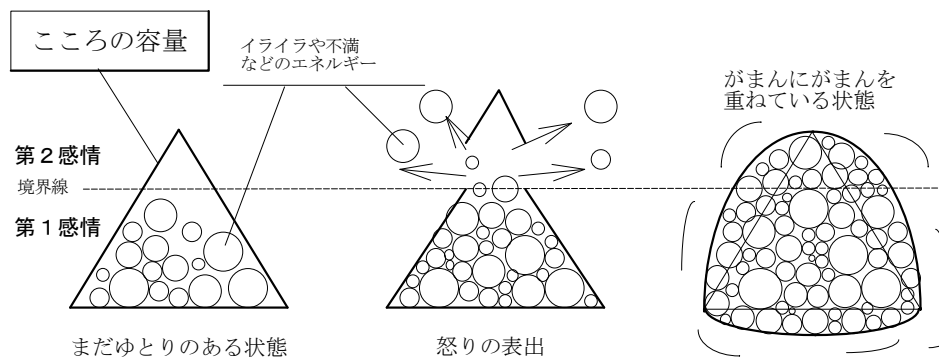
◆怒る人は意欲的！（２）

明るいシステム倶楽部 理事 宮崎 英二

怒りはだれにでも起こりうる感情ですが、怒りは心の中にある「もっと良くなりたい、幸福になりたい意欲が高いために、その裏側に内在する怒り」を解決する手段として使われる道具で即効性があるため、これを常時使う人が多いようです。しかし、これによって期待していた願望や幸福、また人間関係がよくなることはほとんどありません。人のやる気を失わせ、勇気（課題に立ち向かう力）をくじいてしまうからです。そのため、怒られた人は、怒られる恐怖感や反感、また自信喪失、さらには復讐心を抱く可能性が高くなります。そうしてやる気を喪失し心理的距離はますます遠のいていきます。

少し見方を変えて、怒りの現象について心を容器にたとえるとわかりやすくなります。人によって容量の違う容器がそれぞれに備わっていて、イライラや不満などの感情がその容器に満杯になるまではがまんのできる許容量で、それを超えると爆発してしまうと考えられます。

がまん強い人はこの許容量が大きいということが出来ますが、限界を超えてもまだがまんをし続ける人もいます。これが破裂するときのエネルギーは激しく、外に向って爆発するときには暴言や暴力となり、内に向かって爆発するときには、みずからの身体を傷つけたり、身体を破壊（病気）することになります。精神的な病気や、それ以外の病気、また暴力行為もこういうところから始まってくるのです。怒りと心の容量を図化すると次のようになります。



幼児期からお母さんから「早くしなさい」、「ちゃんとしなさい」、「勉強しなさい」などなどのネガティブ・ワードをシャワーのように浴びせられた子どもは、その度に「ちっ、うるさいな、わかってる」と反感や不満やイライラ（第1感情）を発生させるのですが、ある程度はがまんできるのですが、限界を超えると爆発させて、自己保存をはかります。キレやすい子というのはこの容器が小さくて破裂しやすいのです。右端の図は、がまん強い人が限界を超えてもまだがまんしている状態を表しています。ふだんは静かでおとなしくて良い人はこのような危険な状態であるかもしれませんが、ストレスの多い現代社会に生きる人のほとんどはこれに近い状態ではないでしょうか。

この「怒り」という厄介な感情をどうすればなくせるのかということ、次回に書かせていただきます。

ヒューマニクス研究所／ハピネス心理学 主宰