

アキラNEWS

仕事に少し関係のあることから、まったく関係のないことまであなたにお届けします

今月のトピック

- ◆ 社長のひと一言
- ◆ 土曜日営業・休業案内
- ◆ なぜ継続は難しいのか？その理由は…
- ◆ 7月の提案同好会の様子



社長のひと一言

「継続は力なり」の再出発

「ウォーキングから始めよう、原点に戻ろう」今日から再開です。



山本 利太郎

毎年、会社で健康診断を受けています。この一年で体重が2kg増えました。原因はハッキリしています。ここ2、3年ほど、趣味でやっていたランニングが半年ほど継続されてないからです。そもそもキックカケは子供が所属しているスポーツ教室の親子対決で、当時小学校4年生との勝負で足がつってその勝負を棄権（もちろん相手には見抜かれないように）したことからです。

忘れもしません、「走ろう」と志した初日、5km完走が目標でしたが、あまりにも辛く「歩いて」中止（棄権）しました。「こんな状態じゃ、あかん！」とウォーキングから始めました。幾度と無くやめようと思いつつ、続けられたのも自分で次の目標、次のステップを設定して取り組んだおかげでした。その頃になると、周囲の方にも趣味として話せるようになっていました。

当社の従業員にも、お客様・取引先様にも、そして知り合いにも走っている方がここ1年くらいで急増しました。「走る」方々の話題はツイツイ長くなってしまいます…。男性だからというわけではありませんが、最初はこだわっていなかった「道具」（身に付けるもの）にもこだわりはじめました…。

そして最近、取引先の方で久しぶりにお会いすると身体がシュッとされた印象になった方がランニングを始めた話を話されていました。顔つきも以前より「明るく」なられたように感じました。

思い出した！鏡で自分の顔をみて「そうだ、また始めよう」。決意した翌日、この「ひと一言」を書いておきます。来年の健康診断で体重「マイナス2kg」が目標です。

土曜日営業・休業案内

- 7/30 (土) …… **完全休業** (第5土曜日)
- 8/6 (土) …… **AMお引取のみ**
- 8/13 (土) …… **完全休業** (夏季休業)
- 8/20 (土) …… **通常営業** (第3土曜日)
- 8/27 (土) …… **完全休業** (社内行事)

8月夏季休業案内

土	日	月	火
8/13	8/14	8/15	8/16

* 8/12 (金) は営業しています。

なぜ継続は難しいのか？その理由は…

意思の蓄えには限りがある、ということをご存じでしょうか？ つまり、お金を使えば使うほど預金残高がなくなる様に、意思の力も使えば使うほどその蓄えはなくなってしまいます。もし、何かを継続しようと思っても、その時点で「意思の蓄え」がなくなっていれば、継続は続かなくなってしまいます。

仕事でうまくいかないイライラを抑えたり、たくさんのメニューの中からお昼ご飯を選んだり、程度の差はあっても、私達は毎日たくさんの「意思の力」を使います。コツコツ預金しないとお金は貯まらない様に、「意思の蓄え」も気分転換したり休憩したりしないと、継続は長続きしないということになってしまいます。

継続を長続きさせるにはどうすればよいでしょうか？「意思の力」を使わなくても行動できるようにすること。朝起きて歯磨きするのに「意思の力」はほとんど使いません。例えば、私の場合は風呂上りにビールをプシュッとやるのに「意思の力」は使いません。習慣化してしまうことが重要だと思います。

習慣化するためには、色々な方法があると思いますが、習慣化しようと思うこと、つまり継続しようと思うことを始めるときには、①できるだけ簡単なことからスタートすること、②あらかじめ準備をすること、③具体的にすること、が大事だと思います。例えば、「朝ウォーキングしよう！」と決意したなら、①まずは10分から、②トレーニングウェアを着て寝る、③月・水・金曜日の6時から、という感じです。私はこれで朝のウォーキングを習慣化しました。ただ、非常に恐ろしいことに、習慣にしたことをやらない習慣にすることはすごく簡単だということです…（涙）。

一原 良一

7月の提案同好会の様子



当社が毎月第一火曜日に実施している「提案同好会」の様子です。今回は、あと施工アンカーの勉強会でした。

日頃現場作業をされている職人さん達のハンマードリルの扱いが実に秀逸でした。

「アキラNEWS」は月に1回発行していきたいと思っています。
来月もよろしくお願ひします。

株式会社アキラ電機

金沢市示野中町2丁目100番地

TEL (076) 223-3541 FAX (076) 223-3932

hara@osakadenki.co.jp (担当：原)

