

ORIENTAL

2015年08月号

売上UP通信

VOL.39

『大事なのは思い込むこと。』



8月、大暑(たいしょ) オリエンタル株式会社の清水です。

新しい事業を始めるときや会社を立ち上げる際に大事なことは「**全て簡単に実現できそう**だ」と自分自身が思い込む。部下にも、そう思い込ませる。これが重要です。

世界中の人々を見ても、成功した人は全てそうです。一番大事なのは自分自身の可能性を信じることです。「私は頭が悪いから」などと自分で壁を作ったら夢見たいなことをやろうという気になりません。そんなものは一切取り払って「あいつが成功したのだから、俺も一生懸命に取り組めばできるはずだ。人間は平等なのだから、神様は私にも無限の可能性をあたえてくれているはずだ」という具合に信じる。自己暗示をかけるのです。人間は自分自身を信じられないと行動できません。セルフモチベーション、自分で自らを励まし、奮い立たせるのです。

朝起きたら独り言で良いので、「よし、やろう、やらなければならない、できるはずだ。一生懸命にやったらできる。」と言ひ聞かせるのです。

人から励まされたり、慰められたりしないとやっていけないタイプはリーダーになれませんよ。是非ともに頑張りましょう。

次回に続く。

*大暑(たいしょ)・・・もっとも暑い真夏のことです。土曜のうなぎ、風鈴、花火と身体を元気にしてくれたり、暑さを和らげたり夏の風物詩が目白押しですね。

清水誠一のプロフィール



- ・1968年10月13日生まれ
- 心斎橋の元ソニータワーの裏にあった病院で生まれる(今はないそうです)
- ・住まい：大阪府箕面市(秋の紅葉は最高です!)
- ・好きな本：すべては人なんだ(元成城石井社長 大久保恒夫氏)
- ・趣味：音楽を聴く(クラシック、JAZZ)
- ・今はまっているもの：子供と遊ぶ

大学卒業後、大手ディスプレイ会社にて営業をしながらウィンドウディスプレイや大手百貨店の内装工事などに携わり、平成12年現在の会社に入社。現在、代表取締役 大阪商工会議所会員 盛和塾 大阪所属





自律神経を整えるには深呼吸！

最近、「平均寿命」に代わり「健康寿命」が重要視されるようになってきました。

健康寿命とは心身共に自立し健康的に生活できる期間で、

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限がかかっている健康でない期間を意味します。

この差、平成22年度で男性9年、女性12年です。

この数字どうなんだろう？ 考えさせられますよね。

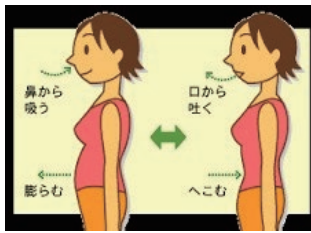
別紙「健康度」テストで自分の疲れのタイプを確認して下さい。

Aが多い人は「忙しすぎて、いつも疲れている」ので自律神経の「交感神経」が優位による疲れを感じる人が多い人です。

Bが多い人は「リラックスしすぎて体の機能が低下しすぐに疲れが出る」タイプで自律神経の中で「副交感神経」が優位による疲れを感じる人が多い人です。

AとBの差が3個までで体調の良い人は自律神経のバランスがとれており、あまり疲れて悩まない人です。体調の悪い人は自律神経の働きが不安定になっている人です。

自律神経は心臓を止めようと思っても止められない、といった自分の意志ではどうすることも出来ない神経で、疲れとも密接に関係があります。肺は自律神経と運動神経を併せ持っている唯一のもの。よって深呼吸が自律神経をコントロールできます。



そこで「40秒で吐いて吸う」をやってみてください。

①背筋を伸ばして胸を広げ、下腹部をへこませながら、ゆっくりともう無理というところまで吐きます。

②自然に息を鼻から吸います。

①と②を繰り返してください。

腹式呼吸でリラックス！



新型印刷機 導入！！



なるほど！コーナー



1分間にA4サイズ105枚
プリント！！

はがき・封筒・複写伝票で使う薄い感熱紙もOK。
2つ折り、3つ折り、2穴、中綴じ、平綴も自動でできます。

ORIENTAL
We are professional groups of building a thing.

オリエンタル株式会社

＜オフィス、工房、お店を併設しています＞

〒550-0005 大阪市西区西本町 1-14-3 本町コスビル1F

TEL : 06-6541-1460 FAX : 06-6541-1480
http://the-oriental.co.jp / Email:info@the-oriental.co.jp