



UP! VOL.44

ORIENTAL

2016年1月号

売上UP通信



“一年の計は元旦にあり”



昔の言葉で『一年の計は元旦にあり』というのがあります。
戦国武将の毛利元就が年の始めに今年1年のことをじっくり考える。
何事も最初が肝心であると言ったのがそもそもとされているそうです。
今年**の目標は？ 何を指すのか？ どんなことにチャレンジするのか？**など新しい
目標や計画をたてて新しい年に挑戦することが企業人には大切です。

前中日ドラゴンズの山本昌投手は『**続けられる目標しか立てない**』ことが大切と
言い切る。日々目標をクリアするために目標を無理のないところまで下げることでそ
れを毎日する。毎日することでしないと落ち着かないようになればしめたものだ！
言っているのをニュースで見ました。

なるほど、と思いました。

目標を立てずに日々過ごす人と毎日、小さな目標を立ててそれを実践する人では1
週間ではそんな開きがないが1年、3年、5年と年月が経てばすごい差がでできます。

みなさんも**今年も小さい目標を立て毎日チャレンジしてください。**

本年もよろしく願いいたします。



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





「こころと体のセルフケア」おすすすめ7

「メンタルヘルス」もついに最終回となりました。1年間ありがとうございました。少しでもお役に立てたら嬉しいです。

イライラしたり、心が疲れた時は是非セルフケアをして下さい。

例えば、辛いときは我慢しないで「ツライよおー」と誰かに愚痴ったり、それも出来ない時は大声で叫んでみるのも立派なストレス解消法です。

次の中でその時の自分の試してみたいものを試してみたいね、

①「体を動かす」 いつもより少しアクティブにするだけ、例えば散歩でOK。20分もすると体がぼかぼかして気持ちいいです。体に空気をたくさん取り入れると気分を明るく心をリラックスし睡眠リズムを整えます。

②「今の気持ちを書いてみる」 紙に気持ちをありのまま書いてみて、落書きでOK。それも面倒なら携帯やパソコンでもいいです。

前提は人に見られないこと！ 書く効果は二つ。自分を客観的にみれる事。新たな自分に気づける事です。

③「複式呼吸を繰り返す」 おなかに手をあてて、息を吐き切って（おなかへこむ）、鼻からゆっくり吸います（おなか膨らむ）。

数えながらやるとさらに良いです。寝れない時は特に良いです。

④「なりたいたい自分」に目を向ける こんなふうになれるといいなくと理想を思い浮かべて自分をイメージして下さい。そして小さいけど重要な目標立てて少し実行してみよう出来たら自分をほめて！ 問題を抱えているときは自分の欠点、弱点に目が行きがちですが問題以外はうまくできてる事たくさんあるのでは？

⑤「音楽を聞いたり、歌を歌う」 片手間に聞くのではなく、音楽に集中して聞いてみて下さい。思い出の詰まった曲を聞くと思わず泣いてしまった事ありませんか？ 言葉にできない感情を表現するきっかけを音楽は作ってくれます。

⑥「失敗したら笑ってみる」 失敗したら、そのことを深く認めて、やっちゃった自分を笑い飛ばしてしましましょう。ユーモアのセンスを磨くひとつの練習と思ってみよう。バランスの良い物の見方と広い視野が身に付き周りの人とリラックスした関係が築けるようになります。

⑦「好きな香りを嗅ぐ」 お部屋に好きなアロマを置いたり、眠れない時は枕にかけたり、会議にラベンダーの香りをただよわすと穏やかに話が進みやすいです。

決して無理はしない。は守ってね。



壁紙でオフィス空間がストレスから癒やしへ！



なるほど！ コーナー



先日、ある会社様が事務所の移転をするので提案してほしいと連絡があり新しいオフィスを見に行くことになりました。白い壁と全面窓といった具合でした。白い壁は清潔感があるのはいいですが、蛍光灯の光を反射して人間にストレスを与えています。そこで白い壁に壁紙を貼りましょうと提案。最初の壁紙に反対していた人も貼った後、納得！

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 本町コアビル1F
TEL : 06-6541-1460 FAX : 06-6541-1480
http://the-oriental.co.jp / Email:info@the-oriental.co.jp