



笑う門には 福来たる

(株)日本交通社
発行人 光田秀之
☎089-946-3911

生きることは

生きることは

自分の花を咲かせること

風雪に耐え

寒風にも耐え

をれのものでもない

自分の花を咲かせよう

福寿海無量



坂村真民記念館(砥部町)

腹式呼吸

明朗・愛和・喜働

「令和六年版厚生労働白書」によると、「心身の健康に対する最大のリスク」として「ストレス」を挙げた人の割合は十五パーセント以上となり、この二十年間で三倍に増加しています。

ストレスを抱えていると万全な状態で仕事に取り組むことはできません。また、休日にも心のリフレッシュさせることさえ難しいかもしれません。それを和らげる方法の一つに、腹式呼吸があります。

背筋を伸ばして鼻から息を吸い込み、次にお腹をへこませながら口でゆっくり息を吐き出すと、腹式呼吸ができます。それにより、副交感神経が優位になり、心身の緊張がほぐれやすくなって、ストレスの軽減につながるといわれています。

また、緊張をほぐすだけでなく、発声が良くなるなどの効果も期待できるため、大人数での会議やプレゼンテーションの前に行うのもよいでしょう。

腹式呼吸は場所を選ばず、短時間でも行なうことができます。呼吸を通して心身を整えながら、仕事に取り組んでいきたいものです。

◆心身のバランスを整えましょう

「職場の教養」より

当たり付き自動販売機(大阪府大阪市)

街角で見かける当たり付き自動販売機は、ダイドードリンコが1970年代に日本で初めて導入したもの。同社の国内の飲料事業における売り上げの多くが自販機によるもので、自販機は店舗と同じと考え、お客さんに楽しんでもらえるよう付加価値をつけたのだとか。自販機ごとに当たる確率は異なるため、当たりやすい自販機がある。方言で挨拶する「おしゃべり機能」もユニークな機能の一つで、プロの声優などを起用しているというから探してみてもは。



日本再発見!



進歩は「いきづまり」から始まる

二進も三進もいかないから、知恵を絞り、工夫を凝らす。そこにこそ、成長のチャンスがある。

