

健康安全・兵庫

人生最強・最高の言葉 『ありがとう』

■ 十年ほど前、局での研修で企業視察した、皆さんご存じのダスキン。この会社では、創業者の思いである「祈りの経営」という企業経営の思想に、宗教の良いところを取り入れています。素直でありがたいと思う心、感謝の気持ちを常に持ち続け、半世紀の時を越えた今も毎日全員で唱和され、確認されてきました。その経営理念の最後は、「合掌・ありがとうございました」で締めくくられています。

■ 誰にでも、どんな小さなことでもありがとうを言うことは、相手との関係を作っていく最大の方法であるといわれています。

■ 日本の精神基盤を作ってきた仏教の基本的な教えは、いつも頭と心を寄せ合って生きて行きなさい、智慧(頭の働き)と慈悲(心の優しさ)を合わせて生きることが基本です。仏壇では、例えば、本尊(中央)が釈迦如来であれば、向かって右側に「三人寄れば文殊の知恵」の文殊菩薩を、向かって左側には「慈悲を司る」普賢菩薩を飾ります。あわせて、知恵の光をあらわし「ろうそく」をあげ、心の優しさ慈悲をあらわし「花」を供えて、私に知恵とやさしさをあたえてください、樂をあたえ苦をのぞいて下さいと念仏を唱え拜むということです。

■ 仏教が由来と言われる「頂戴」。何かをいただく両手に持って頭の上に載せる。それがいただきます。(頂戴する。頂山のとっぺん、載るのせり)。また、「ちそうさま(馳走)は「走る」の意で、どんなに大勢の方が私のために走

り回ってくださったかそのお陰を表す言葉で、これも仏教由来の言葉です。

このような言葉が表しているように、昔から私たちは常に誰かのお陰で暮らしていることを忘れず、このことが日本人の心を作ってきました。

■ 冒頭に記載したダスキンでは、こうした宗教の良い教えを基本とし、加盟店での成功例や失敗例を共有し、反省し改善し謙虚な気持ちで接して実行することにより進歩し、円熟して成長していくとのことでした。

■ 少し宗教じみた話になりましたが、どうせ仕事をやるなら、皆に理解してもらった方が断然お得だと思いませんか？

■ 山では常に危険が潜んでいるとともに、冬山を迎え山での作業は一段と厳しさが増してきます。足元に起因する転倒等による災害が依然として多く発生しています。

「急傾斜だから足元に注意していこう」「その先滑るから慎重に歩こう」等々、皆で声を掛けながら、自分は絶対にケガをしない、皆も絶対にケガをさせない決意をもって取り組んでいくことが大切です。

その際には、自分のために注意してくれたんだ、皆の安全のために注意してくれたんだと気づき、心から素直に感謝(ありがとう)していただくことが、「職場の和」へとつながって行くことと思えます。明るく、楽しく、和のある職場に災害は無い。

■ 人生最強・最高の言葉『ありがとう』を素直に言える職場であり続け、今年も残すところ一ヶ月となりましたが、無災害で締めくくりましょう。(次長)

参考文献…へたな頭の使い方で一生涯終わるな！



朝食抜き生活の「5つの負の影響」

朝食は三食のなかでもっとも大事な食事といわれています。朝食を抜くことが人にもたらす可能性の「5つの負の影響」を紹介します。

■ 肥満になる

これまでの研究では、朝食を抜くと肥満になる確率が高くなるということが判明しています。一日の早い時間帯に食べることができ、その後の食べ過ぎを抑えることができるのです。また、朝食をとるとインスリンの濃度を低く抑えられ、脂肪が体内に蓄積しにくくなります。

■ 心臓発作になるリスクが高まる

朝食を抜くと、心臓にも悪影響をもたらします。研究では、朝食をとらない男性は朝食をとる男性と比べると、心臓発作を患う、または冠動脈性心疾患によって死亡するリスクが27パーセント高いことが分かったそうです。

■ 2型糖尿病のリスクが高まる

朝食を抜くと、2型糖尿病(血液中のブドウ糖(血糖)が正常より多くなる病気)を発症するリスクも高まります。

■ 忘れっぽくなる

朝食は健康だけでなく、記憶力にも影響を与えます。研究によると、短期記憶が優れていることが判明したそうです。

■ ネガティブになる

しっかりと朝食をとる人は朝食を抜く人に比べると前向きであることが分かったそうです。朝食は身体だけでなく、心のエネルギー源にもなるのです。※参考文献…ライフハッカー

