

なんだ・かんだ

◆ 瞑想 ◆

人間は一日に 35,000~40,000 回くらい意思決定処理を脳で行っているそうです。朝起きて何を食べるか、何を着るか、言葉の選択など、また、座る、立つ、歩くなどの基本的な動作も意思決定に含まれ、言語、食事、移動などの事柄だけでも、1 日で平均 2 万回以上の意思決定処理をしているということです。

更に私たちが一日に使える意思決定の総量は決まっています、その容量を使い果たすと、理性よりも欲望のままに行動してしまいがちになるようで、イライラしたり、食べ過ぎたりしてしまいます。

意思決定のし過ぎで脳が疲れて、意思決定の質やスピードが落ちて疲労感を感じるようになるので、これを「決断疲れ」というそうです。

一日中休み無く働いている脳ですが、この「決断疲れ」を避けるためにはどうしたら良いのか。甘いものを食べるなどの対策がある様ですが、他に脳が疲れたと思ったら、クリアな気持ちで物事を考えるために「瞑想」することが良いそうです。

瞑想を一日 5 分程度でも継続して取り組むと

- 心が穏やかになる ●免疫力が高まる ●意思決定の総量が上がる
- 集中力、想像力の向上 などの効果があるそうです。

瞑想の 3 つの基本は、●調身（姿勢を整え）●調息（呼吸を整え）

- 調心（自己観察）ということですが、簡単に言うと、

- ①座る
- ②姿勢を正す（へそから 5cm 下、背骨に向かって 5cm 位奥の（丹田）にのみ力を入れると、おのずとリラックスし背筋が伸びる）
- ③目を軽く閉じる
- ④鼻から腹と胸に空気を入れるように吸う
- ⑤2~3 秒止める
- ⑥鼻から 10 秒ぐらいかけてゆっくり吐く
- ⑦その自分の呼吸にひたすら意識を向ける

瞑想と言うと、板の間で正座して座禅など宗教的なものを考えてしまいがちですがそうではなく、とにかく座って呼吸する。呼吸のことだけ考えてあとは何も考えない。ということで単純に考えれば良いということですね。

以前「マインドフルネス」という瞑想をベースにして、集中力を高めたり気持ちをコントロールする手法について本通信に掲載しました。

私たちは、過去の嫌な出来事を思い出したり、まだ分からない未来のことを思い悩んだりして不安になったりします。心穏やかに、幸せに生きるには、そうした過去や未来のしがらみから逃れて、意識を今の時点に集中させることが出来れば、過去の失敗や未来への不安も頭に浮かびにくくなるというわけです。その為の手段として、

「瞑想」、「マインドフルネス」が使われます。

「決断疲れ」の解消にも「マインドフルネス」ためにも、「瞑想」が効果的な様です。

私も以前やってみたのですが、たった 5 分の事なのですが、継続する事がなかなか難しいのです。歯磨きの様に生活の一部として定着させる事が必要ですね。



■ 来年の休日について ■

当社の来年の休日カレンダーは昨年同様、建設部と営業部の休日が異なります。基本的には会社としては土・日の週休二日となりますが、

建設部だけは毎月第 1・3 の水曜日を休日とし、同週の土曜日を出勤とします。ただし、土曜日は現場対応のみとなり、会社への電話も受信する事が出来ません。

建設部は工場がお休みの時に工事に入ることが多い為に、昨年このような休日体系にしてみました。今年も継続致します。ご理解の程宜しくお願い致します。

当たらない線状降水帯予想

先週は日本の北から南まで日本海側に大雪が降り、雪が原因となる色々な痛ましい事故が各地で起こりました。

一転今週は昼間には 20℃ 近くまで気温が上がり、まるで春の様です。三寒四温とは言いますが、年々早まっていて、気温の差も大きくなっているように思います。これも温暖化のせいでしょうか。大雪を降らす原因が日本海に表れる JPCZ という寒気団の収束帯だそうですが、夏に大雨を降らせるのが「線状降水帯」です。この発生予想を気象庁が昨年始めましたが、昨年の的中率は 81% ほど、今年予想を呼びかけて、的中したのは 8 回のうち 6 回は 90% 以上とどまりました。普通の雨予報の精度は全国平均で 80% を超える高精度なのですが、線状降水帯予想はエリアを狭くしたことも精度が落ちる理由になっているそうです。

あまり空振りが続くと、「オオカミ少年」の様に実際に危険な状況になった時に警報を信じてもらえず大きな災害につながる可能性があります。人の命に関わる予報で難しい判断だと思います。

代表取締役 服部 徹一郎

社員ブログ

● 推し活 ●

営業二課 武田 亜子

「推し」とは、言葉にしきれない肯定感を一語に含む、便利な言葉ですね。

昨年は、人生初の銀テを手に入れ、人生初、予約してまで同じ雑誌を 2 冊購入 と、推しのバンドのおかげで経験値が上がりました。

バンギャさんの動画で振りを覚えたり、SNS での繋がりが広がったり、日常も楽しいです。

「推しは推せるときに推せ」SNS でこの言葉を見たとき、本当にそうだなと思いました。世界は動いていってしまいます。

寝できない、モッシュだめ、声出せない、扇子 NG。そんなことが、また起こるかもしれません。

私自身の状況が、突然変わってしまうかもしれない。

また、この言葉には「無理なく推そう」という意味もあります。

持続可能な推し方は、それぞれに違って、それで良い。なかなかイタイ。わかってます！いいんです。

私は私のペースで、今年も推していきます！

（文中の単語が気になる方は、それから複数ワード検索をどうぞ。

沼に、ご注意ください）



本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思っております。次回からの発送を中止させていただきます。

株式会社チキリ

静岡県駿東郡清水町卸団地 73

Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534

E-mail gen@chikiri.com URL <http://www.chikiri.com/>