

いつもメールマガジンをご購読いただき誠にありがとうございます。

社会保険労務士法人

大 | 概 | 経 | 営 | 労 | 務 | 管 | 理 | 事 | 務 | 所 |

└ ┘ └ ┘ └ ┘ └ ┘ └ ┘ └ ┘ └ ┘ └ ┘ └ ┘ └ ┘

<http://www.otuki.org/>

【目次】

- ▼ 不定期連載 所長 寺田晃のひとり言
- ▼ 大槻事務所だより 12月号
- ▼ 大槻事務所スタッフのおすすめの〇〇 (第40回目) 市川 祥子
- ▼ 社労士Q&A

| 1 | 不定期連載 所長 寺田晃のひとり言

【執筆者】 社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所 所長 寺田晃

～記事の POINT～

○ルーティンとは

「爽やかでした」

スポーツ界で今年一番の話題といえば、何ととってもラグビー日本代表だろう。

9月から10月にかけて開催されたラグビーW杯イングランド大会において、南アフリカ戦を含む3勝をあげたことで世界中があっと驚き、「歴史的番狂わせ」と言

わせた、あの日本代表である。

そして、帰国してテレビに映る戦士たちの何と“爽やか”なことか。人間味あふれる受け答えが好感度に拍車をかけ、ベスト 8 を逃したというのに晴々として“爽やか”なのである。辛い練習に耐え、チーム全体で助け合い、手に入れた充実感が戦士たちの表情をそうさせているのだろう。

ところで、皆さんも一度はやってみたのではないか。そう、「顔の前で両手を合わせお祈りのポーズ」である。日本代表 FB の五郎丸選手がプレースキックをする前に行う儀式、いわゆる「ルーティン」のことだ。

「ルーティン」とは、日々の鍛練、習慣化の中で生まれるもので、それをすることで重圧のかかる状況にも集中力を保ち、普段通りの力を発揮することができるというものだ。五郎丸選手も何千、何万本というキックの練習の中であのポーズに辿り着いたのだろう。

つまり、我々が突然に大事な会議の前やパソコンに向かって両手を合わせたとしても、それは「苦しい時の神頼み」であり、その効果は期待できないのである。

4 年後の 2019 年には、このラグビー W 杯が日本で開催される。ホーム開催でもあるので、是非とも 8 強入りできるように今からでもみんなで“お祈りのポーズ”を日々磨いておこう。

来年も皆様と“爽やかな”笑顔でお会いできることを楽しみにしています。
今年一年、誠に有難うございました。

..... * . + °
| 【大槻事務所だより】
| 今月のテーマは「ジョブ・カード制度が新しくなりました」です！
| URL: http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol81.pdf
| * . + °



| 2 | 大槻事務所スタッフのおすすめの〇〇（第 40 回目）

電気でハウスダストなどを引き寄せてしまうという面もあるので、注意が必要です。

【ウレタンフォーム】

＋：耐久性が高い

－：放湿性が低い

→CMなどでよく見る「耐圧分散」の敷布団に代表されるように、凹凸や部分毎に異なる固さなどの加工をしやすいのがこの素材です。放湿性の低さは綿どころの騒ぎではなく、万年床ではカビが生えてしまうので、布団の上げ下げが必須なのに重みがあります。

その他、真綿(絹)や、綿とポリエステル混紡、羊毛、キャメルなど、様々な素材がありますので、気になる方は研究してみてください。

私が寝具売り場巡りをしていた時、店員さんに「合う布団は人によって違う」と言われたことがあります。その店員さんは、ある高機能な布団の説明を熱心してくれました。試し寝をしてみた私の様子を見て、『「あっこれ！」という感じではなかったから、お客様にピッタリの布団はこれではないのだと思います』とアドバイスしてくれました。ただ高機能な布団を売ろうとせずにアドバイスをくれた店員さんが良心的に感じました。お陰様でそれからしばらくして、試し寝した布団より、さらに自分に合った布団に出会うことができました。

最後に。「寝返り」には体の歪みを修正して、疲労を取りやすくする効果があるそうです。自分に合った布団を探す試し寝の時は、仰向けに寝るだけでなく、横向けになった時の寝やすさや、寝返りのうちやすさも必ず確認してください。またその際は、自分が普段使っている高さや固さに近い枕を借りて、敷布団と枕と自分の相性をあわせて確かめてください。

皆様にも運命の敷布団との出会い、快適な睡眠、そして健康な年末年始が訪れますように。

H25年入所 給与センター室所属 埼玉県出身

「 | ◎ | 社労士Q&A

【執筆者】 大槻事務所 アウトソーシングプロジェクト

今年も色々ありましたが、私はラグビー日本代表の活躍が一番記憶に残っています。
まったくラグビーに興味がなかった私も南アフリカ戦以降ラグビーを見るようになりま
した。日本代表のラグビーの試合を見る中で特に印象深いのは日本のスクラムでした。
体の小さな日本代表がスクラムを組んで体の大きなサモアの選手を押ししているのを見た
ときにチームワーク、結束力の重要さを感じました。体が小さくてもチーム力で戦え
る。大きな選手に対しても押し勝つことができるということをラグビー日本代表が、
証明してくれました。私どももチーム力を高めてよりよいサービスを提供していきます。
今年もありがとうございました。

編集 発行：社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所 土井 裕介

問い合わせ：このメルマガ E メールアドレスは送信専用です。お問い合わせは
下記の URL にてお手続きをお願いいたします。↓↓

https://ssl58.heteml.jp/ipocket/form_otsuki/index.php?act=form_contactus

メルマガの解除はこちら↓↓

<https://regssl.combzmail.jp/web/?t=cf27&m=19sf>

Web サイト： <http://www.otuki.org/>