

2017年4月

第79号

# ぱれっと



(株)北日本ベストサポート  
Tel. 018-883-1888

## フレッシュマン・いざ出陣 !!

年度替わりの4月は役所も学校も多くの会社でも新たなスタートの時期でもあり活気に満ち溢れている。

東北では桜前線が北上し4月中旬以降、観桜会が各地で盛大に繰り広げられる。小学1年生は、ちょっぴり偉くなったお兄さん・お姉さん気取りでランドセルを揺らしながら通り過ぎて行く。

新入社員は、社会人としての巣立ちでもあり、やや緊張した面持ちで初出社を迎える。それぞれが未知の世界への期待と不安を抱きながらも夢と希望を持ち前向きな姿勢で力強く第一歩を踏み出す。

この「緊張感」「向上心」「未来志向」の考え方がこれからの成長の原動力となる。

ところが、三日・三月・三年が鬼門である。中には、日時が経過するうちに当初描いていた「夢」と「現実」との間にギャップが生じ「こんなはずじゃなかった」と失望感を抱き現実から逃避する姿が見られるようになる。

それは、これまで「学んで得た知識や経験」から思い描いていた現実との間に想定外の乖離が生じたことによるものと思われる。

しかし、これまで教育の場で得た知識や教養だけでは、これからの長い人生を送る上では必ずしも満足のいく結果を導き出すことが出来ない怖れがある。むしろここからが社会人として新たな「学び」が始まるのである。

学生時代は同世代で考え方も似通った者同士の集団、つまり「ヨコの人間関係」となっていたが社会人になると年齢的にも上下関係でも、また判断基準や価値観などでも若者世代から見れば異質の人たちとの「タテの人間関係」へと変化する。

また、職場配置においても、必ずしも自分の希望する職種に配置されるわけではない。ここでもこれまで学んできた得意分野とは全く関係のないと思われるセクションに配置されることもある。

このような環境変化が新たなストレスを生み出す要因になると思われるが、これは必ずしも当人にとってマイナス因子とは限らない。未知の世界での新たな学びの場となり、乗り越えることによって確実に一步成長が約束されているからだ。

書家の「相田みつを」さんが生前私に「七転八倒」と揮毫してくださった。そして「小笠原さんこの言葉は七回転んで八回倒れるということです。何かに挑戦し続けると失敗の連続となるでしょう。転んでも倒れても「挑戦」し続けることが大切なのです」と。

まず「石の上にも三年」自己を信じて精一杯羽ばたいてみよう。健闘を祈る。

## 初めの一步は自分への尊敬から

ニーチェの言葉

自分はたいしたことがない人間だなんて思ってはならない。それは、自分の行動や考え方をがんじがらめに縛ってしまうようなことだからだ。

そうではなく、最初に自分を尊敬することから始めよう。まだ何もしていない自分を、まだ実績のない自分を、人間として尊敬するんだ。

自分を尊敬すれば、悪いことなんてできなくなる。人間として軽蔑されるような行為をしなくなるものだ。

そういうふう生き方が変わって、理想に近い自分、他の人も見習いたくなるような人間になっていくことができる。

それは自分の可能性を大きく開拓し、それをなすとげるにふさわしい力を与えることになる。

自分の人生をまっとうさせるために、まずは自分を尊敬しよう。

『力への意志』



## 努力を続ける

ニーチェの言葉

高みに向かって努力を続けることは、決して無駄ではない。

今は無駄が多くて徒労のように見えるかもしれないが、少しずつ頂点へと進んでいるのは確かなのだ。

今日はまだ到達にはほど遠いだろうが、明日にはもっと高みへと近づくための力が今日鍛えられているのだ。

『漂泊者とその影』

## 若い人たちへ

ニーチェの言葉

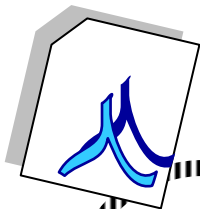
自由な高みへときみは行こうとしている。しかしながらそういうきみは、若さゆえに多くの危険にさらされてもいる。

しかし、わたしは切に願う。きみの愛と希望を、決して捨て去ったりするな、と。

きみの魂に住む気高い英雄を捨てるな、と。

きみの希望の最高峰を、神聖なるものとして保ち続けてくれ。

『ツアラトゥストラはかく語りき』



## 親鸞 (鎌倉時代の僧、浄土真宗の宗祖とされる)

承安3年4月1日 (1173年)		現在の法界寺(京都市)にて皇太后宮大進・日野有範の長男として誕生する。
治承5年 (1181年)	9歳	京都青蓮院で後の天台座主・慈円のもと得度して「範宴」(はんねん)と称する。出家後、比叡山延暦寺で天台宗の堂僧として20年に渡り厳しい修行を積む。
建仁元年 (1201年)	29歳	叡山と決別し下山、六角堂で百日参籠。法然の専修念仏の教えに触れ入門。「綽空」(しゃくくう)の名を与えられた。
元久2年4月14日 (1205年)		入門より5年後「選択本願念仏集」の書写と、法然肖像画の作成を許され、法然から嘱望される人物として認められた。
建永2年2月 (1207年)		後鳥羽上皇の怒りに触れ、専修念仏の停止(ちょうじ)、4名の死罪と法然・親鸞を含む弟子7名が流罪となる。法然・親鸞らは僧籍を剥奪される。流罪より5年後、勅免の宣旨下る。
建暦元年11月17日 (1211年)		
建保2年 (1214年)	42歳	東国(関東)で「稲田の草庵」(茨城県)などを拠点として約20年間布教活動を行う。その後京都で著作活動に励む。
弘長2年11月28日		行年90歳で入滅。
明治9年11月28日		明治天皇より「見真大師」の諡号を追贈される。

## オススメの BOOK



### 『日本電産永守重信』社長からのファクス42枚

作者 川勝 宣昭 プレジデント社

著者は日産自動車から日本電産に移籍し取締役就任。永守氏から直接指導を受ける。現在は経営コンサルタント。

日本電産在籍中にFAXの中から永守社長の経営のエキスを取り出した。永守社長は1日24時間1年365日、会社のために時間を使わないと許さない「モーレツ経営者」。一代で1兆円の売り上げを計上する優良大企業を築き上げた。「一番以外は、皆ビリや」「すぐやる、必ずやる、出来るまでやる」は有名語録。会社経営者・管理者にはぜひ一読を。



## 新年度 メンタル チェック

進学や就職、退職、他部署への異動など新しい環境でスタートを切る人が多い4月になりました。

晴れやかな気持ちの反面、不安やストレスを抱えている人も少なくないと思います。環境の変化で生活リズムの乱れは心のバランスを崩す要因ともなります。「自分の生活はこう変化している」と以前の生活リズムとの違いを客観的に知ることがポイントだといいます。

新しい生活で知らないうちに溜まっているストレスを解消することは大事です。少し心が疲れてきたかな？と感じたら、映画を観て感動したり、TVを観て笑ったりしてリラックスしてみたらいかがでしょうか。また、読書や音楽を聴いたり、ウォーキングやストレッチで体を動かし、汗をかくことも心身をリフレッシュするのによいと思います。兎に角、自分の好きなことから始めましょう。

新年度は短期間で環境が大きく変わる時期です。急激な変化に流されることがなく“変化”をコントロールできたらよいですね。

### 《簡単メンタルチェック》

チェック

- 必要以上にイライラしていると自覚がある
- 夜1人の時に自然と悲しい気持ちになる
- 原因の分からない気だるさを感じる
- 外に出たくない
- 自分の部屋にいても常に仕事の事が頭から離れない
- 寝坊してしまう、または夜中に目が覚める
- 動悸や息切れをよくする
- 目眩や耳鳴りがする
- 頭が重く感じ、頭痛がする
- 過食、または拒食気味である

チェック数	
0~4	健康的である
5~7	少し感情に揺れがある
8~10	心が不安定な状態 一度医師に相談してみましょう

メンタルは「思考」を中心に「感情」と「行動」がバランスよく組み合わさってできています。うまく連携を取り3つの要素をバランスよく育てていくことが大切です。

自分の心にあるメンタルという無限の力で今年度もスタートしましょう。



大仙市横沢公園の水仙

### 【編集後記】

8年ぶりに秋田県知事選挙戦がスタートした。地方創生・少子高齢化が叫ばれる中、今年3月末で秋田県の人口が100万人を割り込む可能性が高い。

知事選挙に立候補した3人は69歳二人と76歳一人の高齢化社会を象徴するような選挙戦だ。

秋田が活性化するためには高齢者が活躍する社会ではなく若者が活躍する社会への転換が必要だ。

近所から子供の声が次第に消えてゆく。難しいことはいらない、人口の再生産ができない社会は確実に衰退の方向であることを肝に銘じたい。