



みなさん、こんにちは。あいすくり〜む桜月号です。
2月にどさっと降った雪も暖かな春の日差しで、あっという間に土の中へとすいこまれ、そこから、つくしが顔をのぞかせるような季節となりました。軽いコートに着がえて、さあ、でかけましょう。



新年度のスタートの季節です、 こころのケアは大丈夫ですか？

春、また新しい出会いのある季節・・・。
企業においても、また新しい人たちが入ってきます。
希望と意欲に満ちあふれ、はいつてくる若い力をより高く、大きく伸ばしてあげてください。

希望と同時に、慣れない環境での不安も大きく抱えてくるでしょう。先輩や上司の方たちの「気配り」が、働く人のこころの健康を大きく支えてくれるものと思います。

また、新入社員の人たちのフォローをしていく皆さんにとっては、普段の仕事をこなす以上に大きなストレスになることもあります。一緒に働く人たちの、日頃の様子への注意が大切となります。

メンタルヘルスの不調は「いつもの行動と少し違うな・・・」といった気づきが大切です。以前に比べ、「仕事のミスが多い」「口数が少ない」「遅刻が多くなった」など、ちょっとした変化に気づいたら、ゆっくり時間をとってその人の話を聴くことが必要かと思えます。

年度はじめの慌ただしい中で、長時間に及ぶ残業や深夜業務を余儀なくされる場合もあるかと思えます。

しかし、過重労働による負荷が続くと、睡眠時間の減少、体調の不調、更には脳血管疾患や心疾患のリスクも高くなります。また、過重労働によって精神的にも大きなストレスがかかり、メンタルヘルス不調が起りやすくなってしまいます。

疲労の蓄積やメンタルヘルスの不調に、いち早く気づけるのは、共に同じ職場で働く皆さんだと思います。周りの人たちへのちょっとした気配りで、企業全体のメンタルヘルスが良好に保たれます。

以前にも触れましたが、誰にも相談できずに、悩んでしまったりしないでください。誰かに、ちょっとでも話すことで、気持ちがフツと楽になることもあります。

それも難しかったら、厚生労働省ホームページ「こころの耳」をのぞいてみてください。こころの支えになる言葉が見つければいいのですが・・・。

さあ、新年度のスタートに向けて、皆さん頑張ってください。



労災ゼロをめざして

年度の変わり目というのは、個人的にも、各ご家庭においても様々な行事も重なり、慌ただしい中での仕事となります。忙しい中、急いで仕事をこなそうとするあまり、決められた手順にそって行わなかったり、確認・点検の作業を怠ってしまったりすることで、事故が起りやすくなってしまいます。

新人さんへの労働安全教育などもこの時期にこそ必要になってきます。

慣れない仕事、作業を行っていく中で、「ハッ！」としたり「ハッ！」とすることもあっていいでしょう。そのまま放置することなく、「なぜ、どういう状況で起こってしまったことなのか」「ヒヤリハットシート」などを活用しながら事故につながらないように、対策を考えていきましょう。

このような小さな積み重ねが労災を未然に防ぐことになるでしょう。

今年度も労災ゼロをめざして、それぞれの企業においてできることから始めましょう！



お父さんはお仕事中

三月は転勤・異動などでの引越しのシーズンでもあります。単身であったり、ご家族と一緒にあったりと、ただでさえ慌ただしい年度末にお引越しが加わると、もうてんでご舞いです。

お父さんたちのお引越しにお役に立ちそうなものを少しあげておきますね。

①壁や柱につけてしまった接着剤フックをきれいに取るためには、お酢を染み込ませた布を隙間に当て、少しおいてからナイフやドライバーなどで、壁や柱を傷つけないように剥がしていきます。接着剤のあとはシンナーで拭き取ってくださいね。

②柱の釘穴は「つまようじ」で修復してみましょう。接着剤をつけたつまようじを穴に詰め、穴から出た余分な部分をカッターナイフなどで切り取り、見える部分を平らに仕上げます。

③引越しの際は大切なパソコンデータのバックアップを取ることもお忘れなく・・・。



ちょっとひと休み、頭の体操♪

インド数学って聞いたことありますか？インドの小学生は二桁の掛け算まで暗記しています。11×11から99×99まで今更暗記はちょっと無理かも・・・。じゃあ、インド数学の中の10の法則だけでも覚えて、二桁の掛け算の速算をしちゃいましょう。

では・・・。
85×85=? あっという間に答えは、7225とです！

46×44=? 答えは2024です。あと一問。

75×75=? 答えは5625です。

さあ、何かお気づきでしょうか。

この二桁の掛け算はある条件が満たされたときのみ使える技です。二つの条件

①一の位の数をたすと10になる

②10の位の数が同じ

この条件が満たされた二桁の掛け算(75×75)ならまず、

一の位をかけると $5 \times 5 = 25$ これが一と十の位の数。

十の位の $7 \times (7+1) = 56$ これが百と千の位の数になります。こんな計算にであったら、ぱぱっと解いてビックリさせちゃいましょう。

引用文献: 脳をきたえるインド数学ドリル

しゅふ がんばる



2011年の花粉の飛散量は、比較的飛散が少なかった昨年と比べ、5倍とか、7～8倍とか、10倍！などといわれています。5倍、10倍の花粉ってどんなんの～と頭を抱えてしまう毎日です。去年があつての症状・・・だから今年は・・・。考えたくない。

今はまだ夜の天気予報で「明日の花粉の飛散量は少ないでしょう」とにっこり笑う女の子が出てくるけど、私や子供たちはもうポロポロ泣いてるし、鼻水は知らぬ間に落ちてくる。息子の鼻の下は、季節はずれのトナカイになっている。

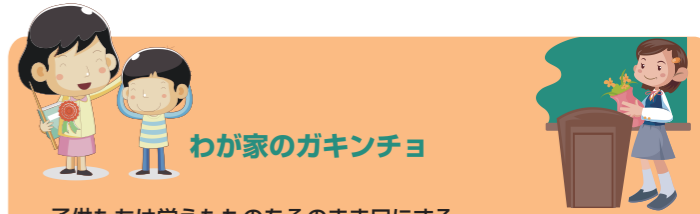
皆さんは大丈夫ですか？

これから3月、4月となり暖かくなってくると一気に花が開いて、飛散してきます。花粉症の対策も早め早めが大切です。症状がでてしまって辛い方は専門医の診察を受けてくださいね。さあ、どうかして少しでも花粉との接触を減らしたいものです。マスクにめがねに帽子、花粉のつきにくいツルツルした衣服、長い髪もピシッと結わえましょうか。こんな格好でチャリンコをこいでいますから、かなり怪しい・・・。

最近では、鼻の外側にジェルを塗って、発生するイオンの力を利用して花粉の侵入をブロックするというものも売られていますよね。マンションなどの共有の玄関に、強い風（ジェットエア）で花粉やほこりを吹っ飛ばしてくれるあのエアシャワーが設置されているところもあり、それが決め手で入居する人もいるそうです。家にも欲しい・・・。

我が家にもいる、これまでの人生で花粉症しらすの約一名。家に帰ってくると私や子供たちの鼻はたれ、くしゃみがではじめ、目がかゆくなる。玄関先でブラシで払ってきてはくれるもののあの、「パァー！」とすごい風で吹き飛ばしてくれる扇風機の様にはいかない。当の本人、全く無症状であるがゆえ、花粉の落とさず私たちにしてみればかなりテキトーだ。朝の納豆を真顔で、真剣に何十回となくかき混ぜる時のような姿勢でやってくれるといいのですが・・・。

これからの数ヶ月、花粉症の方たちは辛い季節となりますが、ご自分にあった対策をとりながら、花粉症に負けず、暖かな春を楽しみたいですね。



わが家のガキンチョ

子供たちは覚えたものをそのまま口にする。あの子達はいったい何曲のCMソングを覚えてしまっているのだろう。

少し前までは大型電化店に行けば、間違えて他店のCMソングを大きな声で、「コ～○○！」と歌い、また逆もしかり、「ヤ○～○○電気！」と歌ってしまう。悪気はないが、もちろん私たち大人は慌てて口をおさえる。

これを利用しない手はないと大人の知恵がはたらく。自社のCMソングを考えて、子供たちが口ずさむ。うん、すごい宣伝効果だ！とひとりニヤニヤする父の考えには決してのってこない子供たち。

今はもう取り違えて歌うこともなくなったけど、それでもテレビから流れてくる印象深い歌や台詞は、なぜか子供たちの頭に残ってしまうらしい。それがそちらの作戦なんだろうけど、朝から歌ってくれたり、連呼したりしてくれると、それは日中の私の頭の中をぐるぐるめぐる。すごい！CM効果が・・・。なんて感心している場合ではない。もっと覚えてもらいたい言葉も歌もあるんだけど・・・。

でも、ちょっと待てよ。何十年前前の小学校の頃の自分を振り返れば、今の子供たちと全く同じじゃん。CMの歌、台詞、振り付けまで覚えている。だって、くり返し歌い、おどり、真似して遊んでいたもの・・・。今になると、そのときの迷惑そうな母の気持ちがよくわかる・・・。

この時期、私の頭には常に、ランドセルのCMと、「心配しないで～」と歌う地デジアンテナの歌が止まることなく流れている。頭の中の歌が止まって、忘れられた頃には、また私に聞こえるところで口ずさむ子供たちがいる・・・。
もう大丈夫、かんべんして～

ちょっと幸せな気分になれることは

Everybody has their own road to take.

みんな それぞれの 人生を 歩んでいます。



It's going to be all right.

大丈夫だよ。

事務局ひとりごと

◆2月の第3日曜日に中学校の同窓会が開催された。中学校の同窓会というと、クラス単位が多いが、発起人の熱い思いがあって1学年11クラスが集まった。卒業以来、徐々に再開した友人達と昔話に花が咲いた。2次会、3次会と移動するに従い、昔の裏話と今の苦労話が出てくる。努力して頑張っている友人の話を知ると、「自分も一生懸命仕事しなきゃ」とあらためて思う。景気は相変わらずだが、なんとなく元気が湧いてきた。最後に発起人が一言、「やっぱり友だちっていいな～」。大成功の同窓会であった。◆イヤシロチを真剣に研究している人に会った。イヤシロチとは住むと健康になったり、動物が集まったり、植物・農作物が良く育つ土地をいうそうだ。反対に住人が不健康だったり、動植物が望ましくない状態になったり、建物の老朽化が進んだりする土地をゲガレチという。この違いは大地電流が影響していて、電氣的に測定できるらしい。人為的にイヤシロチを作ることができそうだ。花粉症に効くだろうか。う～む、気になる。



発行元: 「住む」と「働く」幸福度向上委員会
事務局: 株式会社エコマック 今澤伸次
連絡先: 山梨県甲府市丸の内2-25-15大洋ビル (舞鶴小学校北側)

TEL (055)237-1800 FAX (055)237-0871
ホームページ: <http://www.ecomac.co.jp>