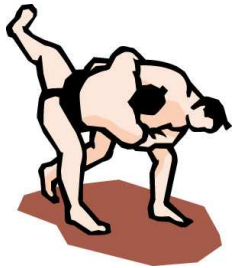


## ニュースから考える



厳しい冬から一転、気持ちワクワクする5月に入り今何かと話題の相撲にも朗報です。26年ぶりに道産子で旭川出身の旭大星関(28)(友綱部屋)が新番付で新入幕を果たしました。大鵬、北の海、千代の富士など大横綱を輩出した「相撲王国」として知られた北海道ですが北勝関が十両に転落した1998年以後、道内出身者の幕内力士は不在でした。記者会見で旭大星関は「自分が頑張っている姿を見て、北海道の子が(相撲に)入りたいと思ってもらうようにしたい」と話していました。

一方、新聞によると旭大星関は角界入り間もない約10年前、下積み生活に耐えかねて部屋から脱走しました。恩師で柔道指導者だった山中隆司さん(36)が旭川市内で見つけ食事をしながら亡くなった母親、応援し続けている父親の気持ちを代弁し諭すと涙を流し聞いていたそうですが、その際に力士に不可欠な「まげを結うための長髪を切って」いたようでそれほど辞める覚悟が固まっていたのでしょう。

厳しい稽古を乗り越えた旭大星関は「地元の期待に応えたい(来場所は)9勝、10勝して三賞をもらうようにしたい」と抱負を語っていました。

誰にでも辛い時期もありますが自分自身に負けなかった旭大星関を見習いたいですね。

## 1分でわかる業務カイゼン

五月病の季節ですが・・・



4月入社の新入社員さん、または心機一転、転職して新しい職場で働くという方などもあるでしょう。人間誰しも新しい環境に一生懸命適応しようと頑張ります。しかし、うまく適応できなかったらだれしも憂鬱な気分になってしまいます。ちょうどゴールデンウィークを過ぎた頃に発症するケースが多いため、医学的な病名ではないものの以下の症状を五月病と呼ばれています。

睡眠障害(夜眠れない、朝起きられないなど)  
 免疫力の低下(風邪をひきやすくなる)  
 頭痛  
 食欲不振  
 めまい、動悸  
 会社へ行きたくなくなる  
 イライラする  
 焦りや不安を感じる  
 何をするにも面倒くさくなる  
 周りのことへの興味・関心がなくなる

五月病にならないために

新たな環境の変化をきっかけに誰にでも五月病を発症する可能性があります。予防策として何をすればいいのを一般的に言われている方法をご紹介します。

## 1. ストレスを溜めないようにする。

環境が変わると、人は無意識のうちに適応しようと頑張ります。普段なら納得できない場面でも「まずは馴染まなきゃ...」と知らず知らずに自分の意見を飲み込んでしまうこともあります。もし上司の考えに「あれ?」と思ったら、きちんと確認し、又は意見を言わずらい場合にはメモなどにとっておいて、家族や友人に自分の考えが間違っていないか確認しましょう。

## 2. 張り切り過ぎないようにする。

新たな職場で「早く活躍しなければ...」と肩に力が入ってしまいがちです。スタートダッシュは大切です

が飛ばしすぎると「ガス欠」してしまいます。上司とコミュニケーションをとり、いつまでにどのくらいの成果を残していけばいいのかをきちんと理解し計画な行動を心掛けましょう。

### 3. 休日の過ごし方

仕事を忘れてリラックスする時間を過ごすことは大切ですが生活のリズムを崩さない(徹夜で遊ばない、「寝だめ」しない など)ように心掛けましょう。平日同様、休日であっても社会人らしい生活習慣をしっかり保ちましょう。



以上が五月病の予防策ですが、「ストレスを溜めない」、「張り切り過ぎない」を実践することが大切です。具体的には、「残業しない」、「早寝早起きを実践する」、

「バランスのいい食事をとる」など自分自身が充実することが五月病の特効薬です。

とは言え、忙しくそんなことも言っていられない職場もあるでしょうが、焦らず、ゆっくり新しい環境に馴染んでいきましょう。

経営者の責任の一つに会社を元気保つという使命があります。自分自身の体調管理は勿論、社員さんの健康状態にも気を配りましょう。

## 事務所からのお知らせ

会社の健康診断として経営分析を行っていますので担当者にお尋ね下さい。また、お知り合いの経営者でお悩みの方がおられましたらお気軽にご相談ください。

今月の経営のヒント : 社員の笑顔



## 今月のことば

人生にとって健康は目的ではない。

しかし最初の条件なのである。

(武者小路実篤)

編集後記:



53歳という年齢でゴルフを始めました…。下手くそなのにグリーンに出るという事は初心者にとっては強烈なストレスです。ゴルフを通じて人前で恥をかき辛さを「身をもって」体験しています。五月病ではありませんが、新たな環境に戸惑い、気持ちがふさぐ人の事はとも理解できます。さて、憂鬱なゴルフが楽しみなゴルフになるよう日が来るのでしょうか…。皆さんも嫌な事から脱走しないよう頑張りましょうね!(寿)

当事務所のお客様の最近の黒字決算割合 (TKCが証明するデータを使用しています)

最近1年間 : 81.3%

(国税局の発表によると法人の黒字割合は33.2% (28年4月~29年3月) です)