

そろそろ弊社も總業50年が近くなり、半世紀の渡り創立していることに改めて感慨深い想いになります。そこで問題が「後継者」です。どんな業界でもこの話題は、最近メディアでも取り上げられ、M&AからのDMや電話等ない日がないくらいです。

子供が後を継ぐのは当たり前ではないのです。その子供さえいない企業が殆どなのでから...。例え社員や外部の人に託したところで、継続できるかもわからないし、この業界がどう生き残れるかは未知です。じゃあ何かいい方法はと聞かれると私達にもわからないのが本音です。もちろん引継ぎができるようどんな方法がベストか模索中で、年々老いてゆくなか、この課題だけは片付けできるよう全力で向かい合っていこうと思います。



暮らしのコラム

春への一步を踏み出そう！

新年度が始まる4月。気持ちも新たにやる気がみなぎる季節ですが、春の嵐、春一番、などの言葉にあるように、冬から春にかけては穏やかでない天候になることもあり、春先は気持ちも少々落ち着きにくい季節です。

年度変わりは環境が変わって、自分が新しいコミュニケーションに飛び込むこともあれば、人を迎え入れることもあるでしょう。新しい出会いには素敵なものです。やっぱりちよっと緊張したり、不安になったりして、知らず知らずのうちに疲れをためてしまいます。まずはゆっくりと休み、そして少しずつでも生活リズムを整えていくことを意識しましょう。

自律神経の乱れに注意

4月は、自律神経が乱れやすい時期。また、冬の間室内でぬくぬくと過ごしていた身体が春になって急に活動的になると、そのギャップから余計に疲労感を感じやすくなります。毎日のセルフケアで、自律神経を整えていきましょう。

①睡眠のリズムを整えましょう

体内時計のリズムは約24時間で刻まれていて、これが乱れると夜眠れなくなったり朝起きられなくなったりしてしまいます。乱れた体内時計は、朝日を浴びることでリセットされます。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけておきましょう。

②ストレッチで筋肉をほぐす

血流が悪くなることも自律神経に影響を与えます。仕事中は座りっぱなしであまり動かないという場合、ストレッチをして筋肉をほぐしたり、血流をよくしたりするのも自律神経を整えるのに効果的です。手軽にラジオ体操をしてもいいですね。体も気分もスッキリしますよ。

③湯船に浸かってリラクセス

入浴の際、シャワーだけで済ませるよりもゆっくりと湯船に浸かった方が、すっきりと疲れが取れてストレスが洗い流されるように感じるものです。これは単に気持ちの問題ではなく、湯船に浸かるという行為そのものが自律神経に働きかけ、心身に良い影響を与えるためなのです。37℃40度のぬるめのお湯に、無理をしない程度に10分から15分浸かりましょう。42度を超える熱いお湯に浸かると、交感神経を活性化させ、疲労を蓄積させてしまうことになるので要注意です。

春の新生活にストレスはつきもの

「なんとなくだるい」「眠れない」など、自律神経の乱れを感じたら早めに対策を取ると、早めの改善が可能です。ストレスは自分でも気づかないうちにたまってしまいます。ちよっとした気分転換を習慣にするなどしてメリハリのある生活を送り、忙しくても心と体を整えていきましょう。