

コ 5 ク 9 ロー 6 サン 3 ハート通信

VOL. 96

竹原運輸株式会社

発行日 令和2年7月15日

★事務所スタッフからの一言



皆様、日頃は格別のご愛顧を賜りまして誠にありがとうございます。心より感謝を申し上げます。

「肯定ファースト」

人は肯定されたい生き物です。否定されてうれしい人はいないと思います。自分の意見が違っていたら、まずは、「なるほどそうですね」と、肯定ファーストして、私は違う意見があります、と言って対話する。そんなことを気にかけて私は話をしています。けして頭ごなしに否定したり、存在や人格の否定はしないことが大事だと考えています。

「リスペクト・ファースト」

これは尊敬とはいかないまでも、敬う気持ち、感謝の気持ちを持って接することを言っています。人には、それぞれ誰にも言えないことや事情を抱えています。そんなことをリスペクトしようという思いです。「大変だったろうな～」という感じです。

会社でお互いが、この肯定ファースト、リスペクトファーストができてきたら、今よりも幸せな会社に近づいていくと思い、私は実践しています。

竹原 和行

自分の持っている実力を十分に発揮するには

水を張った鉢に自分の顔を映してみます。

水が赤色、青色などに濁っていれば、水鉢の中に自分の顔をありのままに見ることはできません。自分の利益だけ考え、自分の欲にとらわれている時は、あたかも透明な水に色がついて濁っているごとく、何事もありのままに見ることはできません。

また、火に熱せられて水が沸騰している時は、水鉢の中に自分の顔をありのままに見ることはできません。怒りにとらわれて、心が燃え立っている時は、あたかも水面が煮えたぎっているごとく、何事もありのままに見ることはできません。

また、苔に覆われている時や、泥で濁って暗い処に置かれている時は、水鉢の中に自分の顔をありのままに見ることはできません。このように、疑いの心にとらわれている時、暗く沈み込んだ状態の時は、何事もありのままに見ることはできません。

水鉢の水が清らかで、水面がおだやかな時は、鉢の中に自分の顔をありのままに見ることができます。このように、とらわれがない時は、何事もありのままに見ることができます。

自分の欲、とらわれの心、不安定な心が物事をありのままに見えなくさせている原因です。心に乱れがなく、清らかな水面は、正しく自分を映します。とらわれのない真心で取り組めば、何事においても、自分の実力を十分に発揮できます。



社長 竹原正和

《まず健康で!!》

ドライバーが健康で働くことの出来る職場づくりは会社の事業を継続させていくために最も重要な取り組みの一つではないかと思います。マスコミ等でも発表されている労働者の健康を巡る状況を見ると「過労死」等の多発報道が大きく社会問題として取り扱われていますが、職場におけるメンタルヘルスの対策や過重労働による健康障害防止等が重要な課題になってきていると思います。新型コロナ対策も都会を除けば“下火”になってきていると思いますが（まだ第2波が・・・🌀・・・警戒が必要か）

しかしもう7月半ばになると、熱中症対策も我達には欠かせない時期にもなってきました。コロナ対策のマスクをして炎天下の作業も少なくない中でドライバーは体調管理が必須なのです。対策として小まめな水分補給は勿論のこと、「連続運転時間の法令の遵守」や“塩飴”等も常時携帯するのも有効になってくるのではないかと思います。しかし、一番大切なものは私達管理者が先頭に立って当社はドライバーの体調管理を徹底して見守っているのだとの事を見せることでないかと思います。そうしないと荷主様に真剣に考えてもらえないし、ドライバーの体調管理や熱中症対策はにの次で無関心になってしまうのではないだろうかと多少心配してしまいます。熱中症対策で専門家が言うのは、アルコールを摂取した日の翌日は熱中症になりやすく、翌日の仕事がある場合の飲酒は控える事。肥満の人・高血圧・糖尿病の人は特になりやすいといえます。当たり前ですが、当社のアルコール検知器は血も涙もありません。厳しく正確に表示しますから大丈夫です。万が一運転中に意識がもうろうとなれば重大事故につながってしまうことでもあり、一度事故を起こしてしまうと事故にあった方の生活は一変し命を失うことになり、また事故を起こしたドライバーも生活の基盤を失うことになってしまいます。事故に遭った側も、起した側も平穏な生活を失ってしまいます。絶対に悲惨な交通事故は発生させてはダメなのです。何度も言います「体調管理はドライバーにとって必須です」これは熱中症だけでなく新型コロナ対策だって同じことです。管理が大切なのです。私達の大きな使命はトラックドライバーの生命を守って行くこと。交通労働災害の大惨事、重大事故を防ぐことにあると思います。そういう意味をふまえてドライバーの健康診断を欠かさず検診させて所見があれば必ず再診し病気を克服させて問題があれば通院させて、早期治療を受けさせるようにしなければなりません。当社は年2回の健康診断の第1回目が先日（6月20日）に終了しました。次回は11月上旬の予定を組んであります。社員の生活を守りながら安全輸送を実現していくためには何よりも健康が重要であることを忘れずにこれからやって来る猛暑を乗り切って参ります。

斉藤 洋一



前号では転んで腕をケガしたことをお伝えしたばかりですが、今回は眼科に行ったことを報告(笑)させていただきます。色んな病院の診察券が増えコレクションみたいです。

ゴルフに行き食事しているところから左目に違和感と痛みを感じておりましたが、コンタクトレンズがずれたかな?と思い何度も指で目を触ったりドライアイ用の目薬を点眼しながらゴルフは続けました。日曜日のことです。

月曜日、起床して鏡で見ると左目がウサギさんみたいに赤くなっておりました。入社してからもみんなに「左目赤いですよ〜」って言われるとけっこう不安になってきて、帰りに自宅近くの眼科に寄ってみました。診察時間は18:00までと案内板。現在19:00。うっすらと灯りが点いていて高級外車が停まっていたのでインターホンを押してみると、快く診察してくれました。(ここまでは前号と酷似)(笑)

中に入ると先生は勿論、スタッフの方も大勢いらして、待合室ではお掃除ロボットが掃除しておりました。時間外で初診でしたので受付に時間がかかりましたが、色んな検査をしました。どの部屋も暗いんです。3か所ほど部屋を廻ってようやく先生のいらっしゃる診察室に通されました。額と顎を固定の診察台にのせてまたまた検査みたいなことをしていますと「はい。下を向いて動かないで。」ピンセットみたいな器具でチクチク。一旦離れると先生とスタッフが何やらひそひそ話。パチッと部屋が明るくなるとスタッフが「はい。麻酔しますよ〜」「えっーっ。まま麻酔って(・・?)」何するんでしょ? 一気に汗が吹き出し緊張状態。「はい。そのまま上向いてくださいーい。」いよいよ目に注射をされるのかと覚悟をきめた瞬間、「ポトリ」と点眼薬。「あれ?あれれ?」診察台に戻ってピンセットで異物を取り除いてもらいました。「はい。終わりましたよ。痛みはありますか?」えっ?もう終わったの?麻酔って?

歯科のイメージが強く、てっきり注射かとビビった51才。もしかしたら歯科も最近では注射しないのかしら?だったら歯科に行くときタオル持っていかなくていいかも。と医療の進化に感心しております。いくつになっても痛いのはイヤですもんね。

「次回、2週間後に予約入れておきますので来院してください」精算を済ませ領収書を見ると「手術」の文字が。「やっぱり手術だったんだ〜」と改めてビビったレベル51。

人間〜50年〜・・・と織田信長が唄って踊っていたのはこんなことの教えなんではないでしょうか。日頃の不摂生で自業自得なんではないけれど、健康でありたいと願う毎日です。

この度の豪雨で被害に遭われた地域の方々には心よりお見舞い申し上げます。

池上則和



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが、皆様お元気でしょうか。日頃よりご愛顧頂き有難うございます。

新型コロナウイルス感染症の拡大で延期されていた、私の大好きなプロ野球が3カ月遅れて6月19日にセリーグ・パリーグとも無観客での開幕となりました。無観客試合というのはプロ野球史上初めてということで、私はそれを見て改めてプロの凄さに感動をしました。

無観客なので球場内はとても静かで、ピッチャーが投げたボールをキャッチャーがキャッチングした時の乾いた音。バッターがジャストミートした時の打球音。ボールがスタンドに入った時の衝撃音。これらの音の迫力が本当に凄くてテレビを通して感動を覚えます。

また、プロになるとベンチの選手はあまり声を出さないと考えていたのですが、物凄く声を出していることにも驚きがありました。

7月10日より観客数の上限を決めて開催されるという事ですが、無観客試合を見る事によって、プロのパワー、技を改めて凄いと感じ、プロ野球の楽しみ方が増えたように思います。 負けるな阪神タイガース！



大橋 哲夫

いつもお世話になりありがとうございます。

そろそろ梅雨も明けて夏が始まる頃ですが、今年はどうなることかと不安な気持ちになります。しかし冷静に考えると具体的に何を心配して良いか整理が付かずに勝手に重たい気持ちに浸っているのかも知れないと気付きました。

コロナ感染拡大防止の為に、なんでも自粛だから仕方がないと考える思考回路が出来て慣れが発生してしまったとも思えます。

ある工場で「仕事も無ければ材料も無い」という状況を聞きました。これは稼働が止まってしまい、「仕事が入っても材料が入っても困る」というようにも解釈できてしまいます。

立ち止まったに近い状況になっても、いつでも歩き出せる準備をしておきたいと思いません。

辻川 伸吾

ヘルシースナッキング

健やかな毎日のためには、快眠、快食、快便が大事です。中でも食習慣は自分でコントロールしやすいものです。食習慣のコントロールが快眠や快便につながります。

最近はやっているヘルシースナッキングというものがあります。スナッキングとは、間食という意味です。朝・昼・夜の食事以外に健康的なおやつをとることで体調を整えるのがヘルシースナッキングです。

ヘルシースナッキングをする事で空腹によるドカ食いを防ぐことができます。そのため、1回の食事量が減りトータルで摂取カロリーを抑えられます。

また、ダイエットのためにと食べる事を我慢していた方は、ヘルシースナッキングで空腹からも解放されます。

ヘルシースナッキングのタイミングは、朝食と昼食の間、昼食と夕食の間の1回ずつが目安です。空腹になりすぎる前にとるのがポイントです。

スナックの選び方として、たんぱく質や食物繊維が豊富なものを選びます。

ナッツ類・ヨーグルト・干し芋などです。

人間の体は食べ物でできています。快食が快眠にも快便にもつながりますので、毎日健やかに生活するためにまずヘルシースナッキングを取り入れて快食から目指してみるといいと思います。



谷口 学

いよいよ夏の到来を迎えいかがお過ごしでしょうか。

年々暑さが増しているように感じます。

5月の連休中に、フライパンに薄っすらと付いた焦げを落とそうと、トラックのアルミホイールを磨く感じで、スポンジに研磨剤をつけてゴシゴシと、黒い汚れがこんなに出るものかなと思いながら続けていたら、黒のコーティングが剥がれてしまい、ピカピカに・・・。

そのような事があり、妻は嫁いだ娘から、母の日のプレゼントに何が欲しいと聞かれたので、フライパンをお願いしていましたが、母の日になっても届かず。妻はコロナ自粛の影響で、送れないのではなどと話していましたが、6月になっても届かず、忘れられたか？娘に催促する事もなく、先日妻と買い物に行った時、私がフライパンを買う事に、今年2度目の母の日のプレゼント？ 弁償？ 今後、磨き過ぎないように注意します。



越 邦治

いつもお世話になっております。皆様の生活にもコロナウイルスで色々な影響が出ていると思います。

我が家では、12年ぶりぐらいに町内の班長が回って来ました。コロナウイルスの影響で町内の回覧物もなし（現在は回覧しています）、班長としては楽ですが寂しくもあります。また、町内の行事、清掃、バーベキュー大会、秋祭りすべて中止が決まりました。バーベキュー大会やお祭りは子供達が楽しみにしていたかと思うと本当に残念です。実は、前回町内の役員をやった時もお祭りが中止になったことがありました。（我が家が町内の役をするとお祭りが中止になるみたいで😞）コロナの影響はまだまだ続くと思いますが、少しでも早く終息して自由に制約なくどこへでも行けるようになることを願っています。

皆様も蒸し暑い日々が続きますが、体調には十分気を付けて下さい。



吉川 佳代

皆様お元気にお過ごしでしょうか？

今年の我が家は、姪っ子と甥っ子も連れて「キャンプ」に行く計画を立てています。

テントを張るのも子供たちだけでやって、火も自分たちで起こしてもらつつもりです。（担当は真ん中の僕です）ご飯も自分たちだけで作ると楽しいかな～花火もいいな～スイカ割りもしたいな～と色々考えています。

子供たちにとって楽しい思い出になってくれるといいなと思います。

今年の夏も暑さに負けずに乗り越えたいと思います。

水谷 有基

次回もお楽しみに・・・

