

### ⑦ 「ダイエットの結果」 代表取締役 長尾 康行 (中小企業診断士)

ゴールデンウィーク明けから始めたパーソナルジムもいったん終了となりました。体重は▲10kgで79.5kgとなりました。体脂肪18%台、ウエストは▲10cm程度です。4か月間でまずまず絞り込んだと思います。しかし、あと4~5kg程度は落としたいと思っているので、今後も適度な運動(自宅で腹筋とエアロバイク)、週に何度かの食事制限を設けて最終目標である75kgを目指していきます。ダイエットをしていく中で「食事制限はきつくないですか?」「仕事をしながらのダイエットは大変じゃないですか?」とよく質問を受けるのですが、楽でも簡単でもないのは確かですが、慣れてしまえば大丈夫です(根性があれば)。見た目だけでなく健康のことも考えなければならない年齢になってきておりますので、今後も心身とも健康な状態でビジネスに励みます。



### ⑧ 「先輩診断士からの学び」 マネージャー 木戸 貴也 (中小企業診断士)

ある先輩の診断士で、「会議と5S」を良く話されていた方がいました。両方とも大切だと私も思うのですが、当時の私は「いつもと同じことを話されているな」など感じていました。しかし、最近になって多くの企業様の問題点がコミュニケーション不足であったり、整理整頓等ができていないこと、およびその背景にある働く人の意識の問題であったりすることが本当に多いと感じています。数年前は聞き流していた(すみません!)ことが、今となっては様々な経験から考えられたシンプルで分かりやすく、核心を突いたメッセージだったのだと改めて感じました。

### ⑨ 「24時間の限られた時間」 ビジネスアナリスト 棕本 啓嗣

最近、自宅に帰ってから自分の時間を作れないので、朝早くに起きて朝活をすることが増えました。内容は、勉強や本を読むことが中心ですが、体を動かすことや考え事も行っており、その状況に応じてやりたいことや、やらなくては行けないことを行っています。始めた当初は、起きるのがつらかったのですが、慣れてしまうと早朝に集中して何かを行うことができることや、自宅に帰ってスマホを見る無駄な時間が減ったりと多くのメリットがありました。時間は立場や年齢に関係なく平等に与えられたものなので、自分の置かれている環境に言い訳をせず、時間を有効に活用していければと思います。朝起きるのがつらい冬の時期に近づいていきますが、せっかくできた習慣なので上手く継続していく予定です。

### ⑩ 「わからない」と「できない」は違う」 ビジネスアナリスト 杉原 千尋

大学で所属していたフラメンコクラブで、後輩を指導する時によく伝えていたことです。前者はそもそも必要な情報が自分の中にある状態を指し、後者は情報を持っているもののそれをアウトプット時に使えていない状態、と定義しています。

「わからない」は外部から「教える」という行為で働きかけることができるのですが、「できない」は、できるまで回数を重ねることでは(大体は)解決できません。もちろん、できるようになるためには何が障害になっているのか、それを解消するためにはどうしたらいいのか、を考えながら何度もトライすることが大前提ではあるのですが…。

いずれにせよ、自分が「わからない」状態なのか「できない」状態なのかをきちんと見極め、適切な解決方法をとることが重要です。

### ⑪ 「集中力をコントロールする」 ビジネスアナリスト 杉本 貴弘 (中小企業診断士)

仕事や勉強に効率よく取り組むためには集中力を高める必要があります。人が集中できる環境には①五感の最適化、②ルーティン、③集中の予約の3つの要素が必要であると近年の科学的研究の報告がありました。①五感の最適化は、外部環境から視覚・聴覚・嗅覚が受け取る情報を自身が最適なものに整えることです。作業する時間帯、部屋の明るさや環境音、アロマなどで緊張感とリラックスを適度に併せ持った環境に最適化します。②ルーティンは、集中に入る前の準備行動のことです。例えばプロ野球選手のバッターボックスに入る前の行動などがあり、私の場合は試験開始1分前に鉛筆の先をじっと見つめることで集中のオンとオフを意識的に切り替えるよう心がけていました。③集中の予約は、予め集中する時間・内容を予約し計画を立てておくことで、成り行きに取り組むのと比較して集中力が飛躍的に高めることができます。計画を立て、作業環境を整え、オン・オフの切り替えを行い、集中力を高めてみてはいかがでしょうか。

裏面へ



株式会社フラッグシップ経営 Facebook ページ  
いいね! お待ちしております。

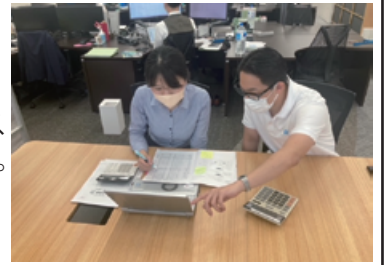


株式会社フラッグシップ経営 Twitter  
@flagship\_keiei にて随時情報発信中!



### ⑤ 「前月できなかったことができるように！」 経理・総務 松野 あやか

私は、顧問先1社様の副担当しております。今まで主担当の長尾に任せていた弊社オリジナルの月次決算書の発表を今回から私が発表したいと申し出ました。予算実績管理・年計グラフ・CF計算書等の作成を行っております。顧問先様で発表する前に、ビジネスアナリストの橋本に資料チェックを依頼し、その後、主担当の長尾に発表し、追加や指摘を受けます。初めて顧問先様の前で発表した際は、事前に何度も練習しましたが、とても緊張しました。現在も長尾と橋本にアドバイスをもらいながらですが、月次決算書の発表を実施しております。最初は全て助けてもらっていましたが、現在では、損益計算書から貸借対照表を繋げて分析し、自分で発見できる部分もあり、当初よりも成長を感じることができました。お客様が理解しやすく、スムーズに行えるように進めるには、事前準備をしっかりとしておくことが重要で、月次決算書の発表後、議論が盛り上げるととても嬉しいです。もちろん失敗することはとても怖いですが、前月の自分ではできなかったことができるようになることは、自信に繋がります。新たな視点・新たな挑戦ができると感じました。



### ⑥ 「クラフトビールの世界」 ビジネスアナリスト 江口 京

お酒全般が好きで良く飲むのですが、年齢を重ねるとともに、酔うためのお酒から味わうためのお酒を好むようになりました。ご支援させていただいた事業者様がビールを取り扱っているということで、最近はクラフトビールをよく手に取るようになりました。個性的なデザインを見ているだけでも可愛いですが、味の幅が広いので選ぶ楽しみがあります。仕事終わりの1杯をクラフトビールで楽しんでみてはいかがでしょうか。

### ⑦ 「ビジネスマナー研修に参加しました」 ビジネスアナリスト 伊藤 侑加

先月は代表の長尾を含む全社員で、顧客満足度の向上のための取り組みとして、ビジネスマナー研修に参加しました。座学と実践による研修で、電話対応や訪問時のマナーなど1回あたり2時間×4日間にかけて行いました。研修で最も印象に残ったことは「第一印象がマイナスであった時にリカバリーするのに120分かかる」という講師の先生からのお話でした。これまで「第一印象は大切である」という理解はしていたものの、リカバリーに相当な時間を要するのを知り、改めて重要性を感じました。また、自分の電話対応時の声をスマートフォンでの録音、視聴も行いました。自分の声のトーンや話し方の癖を知り、改善点の把握も行いました。今回の研修で学んだことを活かし、今後より良い顧客対応が出来るよう取り組んで参ります。

### ⑧ 「10回目の献血」 ビジネスアナリスト 橋本 大治

先日、記念すべき10回目の献血に行ってきました。10回目の献血では記念に有田焼のお皿等をいただきましたがお皿が入っていた箱が貼箱だったため、少しテンションが上がりました。何気なく目にしている紙箱ですが、以前に紙箱を製造されている事業者様のご支援を行って以来、紙箱を見つけると何箱なのか調べてしまいます。少し、話が逸れましたが、献血には高校生の頃からしており、きっかけは「18歳になり、これまで出来なかったことをしてみよう」という友人との思い付きから献血に通いはじめました。その友人とは今でも定期的に予定を合わせて一緒に行っています。献血は友達と会う口実になり、歯磨き粉やお菓子等ももらえ、手軽に社会貢献をしている気分になれます。延べ4ℓの私の血液が有効に使われていることを期待しながら、次は30回目の記念品を目指して頑張ります。



### ⑨ 「江戸や明治の近代建築！」 ビジネスアナリスト 秋定 皇輝

こんにちは、フラッグシップ経営の秋定です。8月22日に本社が大阪・淀屋橋に移転しました。淀屋橋は大阪のビジネス街として有名なのですが、この近隣はもう一つの顔を持っています。実は、歴史的建造物が多く存在しております。

例えば、東京駅を建設した日本を代表する近代建築家・辰野金吾の作品。竣工は明治45(1912)年。赤レンガと白石の対比が美しいデザインは「辰野式」と呼ばれるそうです。レストランとして使用されたり、結婚式場だったりなど様々な顔を持ちます。他には、江戸時代の蘭学者・緒方洪庵の旧宅があります。ここで開いた私塾・適塾の塾生は約1000人に及び、その中には福沢諭吉がいるそうです。美術館などアートに触れることが好きな私にとっては、この様な建物を通勤時や休憩時間に見ることができるので、毎日の楽しみとなっております。



発行元：株式会社フラッグシップ経営 経営革新等認定支援機関

〒541-0043 大阪市中央区高麗橋3丁目2-7 ORIX 高麗橋ビル5階

TEL：0120-34-8776

FAX：06-7635-8214

MAIL：info@flagship-keiei.co.jp

URL：www.flagship-keiei.co.jp

