

### ⑤ 「結局、思いっきり働いた人が成長する」 マネージャー 木戸 貴也 (中小企業診断士)

どんな仕事でもどのような立場、役割でも結局のところ思いっきり働いた人が成長します。アルバイトでも新卒でも管理職でも役員でも同じです。しかし、ここで言う「思いっきり働く」とは、単に長時間働くという意味ではなく、物理的や時間的な制約がある中でも創意工夫して高い成果を上げるために努力し続けるという意味です。制約条件を考えずに努力しても大して成長することはできませんし、長時間労働そのものは頑張っているとは言えません（もしそれを頑張っていると思うのなら、それは自己満足です）。特に時間については誰にとっても1日は24時間であり、それを超えて働くことはできないのです。中長期的な目線も踏まえた上で、時間当たりの生産性、時間当たりの売上・利益なども意識し、何が重要で何を至急対応する必要があるのかを考え続け、思いっきり働くことが結局のところ成長への近道ではないでしょうか。まずは、今の自分にとって、何が制約条件なのかを考えてみてください。

### ⑥ 「筋トレから得たこと」 経理・総務 松野 あやか

筋トレを始めて11月で1年半程になります。最初の半年はパーソナルに通っており、現在は24時間営業しているエニタイムに週2~3のペースで通っています。

1回行くと、好きな音楽を聴きながら、有酸素も含めて2時間はガッツリ鍛えています。筋トレをしている際は「無」になり、思考をリセットすることができ、仕事やプライベートの新しいアイデアが出てきます！そして、自分の体が目指している体に近づいていくことで、自信にもつながります。また、精神面もとても鍛えられます。

私は、各部位のメニューを10回×3セット行い、もう限界と思った回数に+3回を行っております。限界を超え、自分自身をさらに追い込みます。筋トレを始めてから精神面が強くなったと実感しており、根性で後3回行うことは、仕事でも何もまずはチャレンジし、粘り強く、何とんでも自分がする！という想いが増えてきました。現在は、停滞期に入っており、体重が減らないためメニューを変え、食事意識しております。



### ⑦ 「自分が主体となっはじめてわかることがある」 ビジネスアナリスト 椋本 啓嗣

先日、私事ですぐ家の引っ越しをしました。新しい家や通勤経路が変わり、新しい気持ちになりながら毎日通勤しています。新しい家になると転居手続や荷解、家具の配置、郵便物の転送など引っ越ししてからやるものがたくさんあり、この数週間の土日は平日にできない作業を少しずつ片付けています。弊社もこの2年間で2度の引っ越しを経験しました。

私が入社した当初は、本町にオフィスを構え、その後心齋橋そして今の淀屋橋とオフィスを移転しています。前日や当日は荷物の詰め込みや配送後の荷解き、家具の組立などできる範囲のことは協力しているつもりでしたが、引っ越し業者の手配、電話配線、HPの更新、郵便物の転送、オフィスのレイアウト etc など会社を運営するために必要な雑務をこなしている人がいることに難さを感じ、規模は違いますが自分で引っ越しをやってみて、大変さを実感し、人の仕事の大変さや悩みは、自分でやってみてはじめてその苦勞が分かるということ、業務以外の面で身に染みて感じる経験となりました。

### ⑧ 「自慢の焼き鳥屋さん紹介」 ビジネスアナリスト 橋本 大治

先日、大学生の頃、バイトをしていた焼き鳥屋さんに行ってきました。ここは炭火で焼くお店で様々な方にご紹介したい自慢のお店なので紹介させていただきます。小さなお店で入り辛い見たい目ですが、十三駅を降りたすぐ近くにあり、店名は「本陣」です。私はここで2年間バイトをし、気遣い等様々なこと教わりました。すべての商品オススメですが、うずま（ねぎまのネギをウズラの卵）やニンニクま（ねぎまのネギをニンニクのスライス）は珍しい商品です。個人的に必ず注文する商品はお刺身の全種盛りです。お酒が好きな方はスダチチューハイに濁り酒をいれたドブチューも美味しいので飲んでみてください。是非、近くに寄った際は足を運んでいただきたいです！！家族経営で串を主に焼いてくれる大将は元阪神タイガースでドラフト1位指名を受けた益山性旭さんです。全国からファンの方も来られますので、野球ファンの方は是非！ 店名：戦国料理本陣 住所：大阪府大阪市淀川区十三本町1丁目1-13



### ⑤ 「食わず嫌いの解消」 ビジネスアナリスト 江口 京

ビジネス書に昔から苦手意識がありました。共感できない、著者の意見を押し付けられているように感じる、ブラック企業を育てる要因になる…等々の理由からです。弊社では共通図書を設け、全員で同じ本の感想を言い合う機会があるのですが、共通図書の中で「ビジネス書は必要とこだけ読めばいい」という言葉を見つけました。ビジネス書も、一冊の本全てが全く共感できないわけではなく、ここは共感する、ここは活かしたいと感じる部分もあります。これまで苦痛だったビジネス書ですが、これからは必要な部分を抜き出して読むことで食わず嫌いを解消できそうです。ニュースレターをお送りした事業者様から、内容についてコメントをいただくことがあり、嬉しく思っています。今後も継続して読んでいただけるように頑張ります。

### ⑥ 「自分の価値観に捉われない」 ビジネスアナリスト 伊藤 侑加

弊社では9月に全社員でマナー研修に参加しました。その際に、マナー講師の先生から「マナーの難しさは臨機応変が求められること、人によって受け取り方が異なるところであり、自分と相手の価値観をすり合わせることで大切である。」と教えていただきました。それから、「自分の価値観は正しいのか？」を考えるようになりました。例えば、「私だったらこうするのに、なぜあの人はしないのだろう？」という感情。

自分の心の中に留めておくことと不満を抱くこととなりますが、相手の行動の背景を知ること、相手に対する考えが変わるかもしれません。また、現在は様々なビジネス環境が複雑化・多様化し、これまでの経験や価値観だけでは通用しないことも多くあります。他者の価値観を取り入れることで、新たな気づきも沢山あると思うので、自分の価値観に捉われないよう今後も意識していきたいと思えます。

### ⑦ 「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。

### ⑧ 「本の読み方・選び方」 ビジネスアナリスト 杉原 千尋

当社では年に数回、「共通図書」と題して社員全員が同じ本を読み、後日その内容について何を思ったか、自社や自分に当てはめて考えられることは何かといったことを共有します。先日の共有会では、長尾が選定した共通図書『読書の方程式』について各スタッフがそれぞれ発表を行いました。同書では、読書をより効果的なものにする方法についてが主題となっているのですが、最後のほうに書かれていた「ビジネス書の選び方」が個人的には興味深かったです。今般はインターネット上で書籍を購入する人が多いということもあり(私はほとんど書店で買うのですが…)、Amazonを例に挙げて「良書」を探す方法が書かれていて、レビューの傾向やギフトランキングを活用した検索方法に「なるほど」と思われる部分がありました。その他にも、「装丁や帯は参考にしない」「目次だけでなくまえがきの『本書の構成』を読む」と既に自分で実践していることも記載されていたので、自身の本の選び方の方向性が間違っていなかったのを確認できたのも良かったです。もちろん、主題の部分もとても参考になる内容ですので、読書好きの方もそうでない方もぜひ一読ください。

### ⑨ 「念願叶って行きたかった所へ」 ビジネスアナリスト 秋定 皇輝

先日、2022年2月号のニュースレターで記載した「大塚国際美術館」に行ってきました。展示されている1000点以上の作品を1日で見るとは難しいと記載したのですが、実際、難しいボリュームでした。そのため、早足で一通り見てきたのですが、中でも時間を割いてゆっくりと見た作品があります。みなさん、ゴッホのひまわりのひとつ、通称「芦屋のひまわり」をご存じでしょうか。黄色の背景が印象的なひまわりですが、これはロイヤルブルーの背景が目目を引く作品となっています。兵庫県芦屋の実業家が保有していたため、芦屋のひまわりと呼ばれているのですが、終戦9日前の神戸空襲によって焼失してしまいました。本美術館の作品は全て陶板による精巧なレプリカですが、現存しない作品を蘇らせ間近で見ることができるので非常に有意義でした。



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

