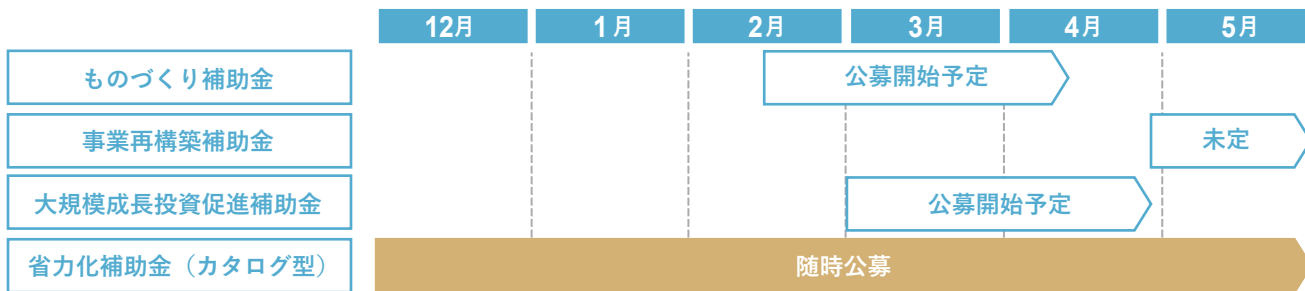


## ■ 主な補助金と公募スケジュール

補助金を活用し設備投資をする際は設備投資のタイミングと補助金の公募スケジュールが合致していることが非常に重要です。



## 中小企業省力化投資補助金（省力化補助金）の対象製品が拡大しています

公募開始当初は、清掃ロボット・配膳ロボット・券売機のみが対象製品でしたが、段ボール製箱機・蛍光X線膜厚測定器・鋳物用自動バリ取り装置など、対象製品が拡大しています。対象製品の詳細は「製品カタログ」に掲載されています。

中小企業省力化補助金 製品カタログ [https://shoryokuka.smrj.go.jp/product\\_catalog/](https://shoryokuka.smrj.go.jp/product_catalog/)

## 現在サポート中の自治体補助金

### 東京都

新たな事業環境に即応した  
経営展開サポート事業



### 徳島県

賃上げ応援！  
生産性向上投資促進事業費補助金



設備投資計画に合わせた補助金活用について個別相談会を実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

## ■ 補助金プロサポート 補助金に関するメールマガジン始めました



補助金申請に向けたご準備や  
投資計画の立案に役立ちます！  
お気軽にご登録くださいませ。

カンタン1分  
メルマガの登録は  
こちらから



### ✓ 最新の補助金情報をいち早くお知らせ

- ・ものづくり補助金、事業再構築補助金などの補助金の**最新情報**をお知らせします。
- ・各種補助金のポイントをわかりやすく解説します。

### ✓ 今後の投資計画に役立つ！

- ・これまで弊社がご支援させていただいた670件以上の中から厳選！  
補助金を活用した成功事例も多数ご紹介しております！



## ■ 年末年始休業のお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

弊社では誠に勝手ながら、下記の日程を年末年始休業とさせていただきます。

休業期間 **2024年12月28日(土) - 2025年1月5日(日)** ※2025年1月6日(月)より通常通りに営業いたします。

12/28(土)	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)	1/6(月)
休	休	休	休	休	休	休	休	休	通常営業

皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

なお、当該期間中にいただきましたお問い合わせやメール、お電話でのご連絡に関しましては、2025年1月6日(月)以降に順次ご連絡させていただきます。

## ■ 「中堅企業の未来を切り拓く！補助金活用セミナー」を開催しました

10月に大阪・東京・名古屋にて、中堅企業様対象の「補助金活用セミナー」を開催し、約30名の方にご参加いただきました。

セミナーでは、令和6年に実施された政府の支援策、今後の補助金支援の動向、専門家による補助金申請に向けてのポイントをお伝えさせていただきました。今回はセミナーご参加者様のアンケート結果をもとに、特にご好評いただきました内容をご紹介します。



### ✔ 設備投資の計画段階から補助金情報にアンテナを張る

補助金は事前予告なく、突然公募が開始されることが多いです。また、補助金の公募開始から申請期限まで1~2か月と、非常に短期間であることが多いです。投資予定が確定したタイミングで補助金を探そうとしても、「補助金の公募がされていない」や「補助金公募中であるものの締切までに準備が出来ず、間に合わなかった」というお客様が非常に多くいらっしゃいます。投資計画段階から補助金情報を収集し、前倒しで準備を進めておくことが重要です。

### ✔ 社会課題の解決・政策目標の達成 × 自社の成長戦略を考える

国や自治体には政策目標があり、その目標達成に向けた課題解決に資する取り組みに対して、補助金支援等が行われます。各補助金には政策目的があるため、事業者様がいくら素晴らしい内容の事業計画書を作成しても、申請する補助金の政策目的に合致していなければ、不採択となってしまいます。国の政策目標や社会課題に対し、自社が貢献できることを経営戦略に落とし込み、補助金を検討することが重要です。そして、計画書作成時には、自社の成長戦略がどのような社会課題を解決し、政策目標の達成に貢献できるのかを考えて作成することが補助金獲得の最短ルートです。

#### 大規模成長投資補助金

地域の雇用を支える中堅・中小企業が人手不足などの喫緊の課題に対応し、成長していくことを目指して行う大規模投資を促進することで、地方における持続的な賃上げを実現することを目的とする。

#### 装備品安定製造等事業

わが国の防衛力そのものである防衛生産・技術基盤を強化し、防衛産業による装備品等の安定的な製造等を確保するため、防衛省が調達する装備品等の開発及び生産のための基盤の強化を目的とする。

### ✔ 補助金活用による成功事例～伝統製法を守った機械化で成長～

伝統製法で生産することがブランド力、商品力であり、大手百貨店や健康志向・高級志向のターゲットから高評価を得ていた。しかし、アナログな生産体制のため、生産能力や多能工化に限界があり、増産要請に対応できていなかった。補助金を活用した設備投資により、伝統製法を維持しながらも生産性の向上が実現でき、増産対応や売上・収益の拡大が実現できた。また、生産性の向上だけでなく、属人性を排除することで、品質のバラつきも解消された。

#### 〈参考〉補助金採択のポイント

地方での雇用創出や地元農産物の活用、空き工場の利用など、地方自治体の政策ともマッチし、地方創生にも貢献した。

#### 当社のサービス

経営顧問 経営改善 計画策定 新規融資  
条件変更 事業再生(債権カット)  
人事制度・研修 事業承継支援 補助金申請  
計画認定支援

#### お問い合わせ



FLAGSHIP MANAGEMENT  
株式会社フラッグシップ経営

ホームページは  
こちらから

☎ 0120-34-8776 ✉ info@flagship-keiei.co.jp



### ③「人生も三寒四温」 代表取締役 長尾 康行 (中小企業診断士)

皆さん、こんにちは。フラッグシップ経営代表、中小企業診断士の長尾です。

11月の前半は半袖でも過ごせる日もありましたので、「秋はどこに行った」と思っていると、気が付けば冬になっていました。そして、そうこうしている間に春の訪れを感じるのでしょうか。近年は異常気象といえる現象が多くなっていますが、日本には四季があるので、じっくりとそれぞれの季節を味わいたいものです。

四季の中でも私は春が好きなのですが、特に冬から春にかけて徐々に暖かくなっていく気候が好きです。まさに「三寒四温」という言葉が使われる時期です。「三寒四温」とは文字通り、三日間寒い日が続くとその後は四日間暖かい日が続くことです。それを繰り返し本格的な春が到来するのですが、その変わり行く様を綺麗に表現した四文字熟語です。

思うに人生や仕事も常に「三寒四温」のようなものです。誰もがうまく行かないと感じる時もあるでしょうし、不思議と物事が自然に好転する時もあります。これを繰り返していくことで人間として強くなっていくのはまさに「三寒四温」に通じます。

しかし、厳しい時間や場所から逃げたり避けたりして、暖かい環境にのみ身を置きたがる人が多くなったような気がします。実際に私もこれまで厳しい環境になると逃げ出す人を大勢見てきました。共通するのは口だけは達者で権利の主張ばかりする人間です。



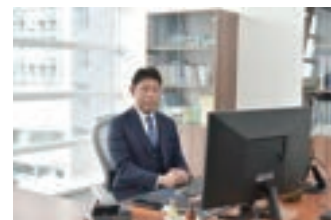
どうしたらそのように育つのかと思うのですが、それでは人間としての本当の強さを得ることはできません。

一方で、自分でお金を出し、時間を費やし、眠い目をこすりながら自ら寒い(厳しい)環境に飛び込む若者もいます。日本には「若い時の苦労は買ってでもせよ」という格言もありますが、それを体現している若者を見ると、こちらを負けてられないと頑張れるものです。

日本には四季という素晴らしいものがありますし、また先人が経験してきた教訓を格言や熟語にして残してくれています。

自分の価値観だけで判断せずに先人の教えを人生に反映させていけば、人生も仕事も成功につながるような気がします。

秋をすっ飛ばされて到来した冬の寒さを感じながら、日本の美しさや日本人としての心構えなどを自戒の念を込めて考え直したいと思います。



代表取締役 長尾 康行

### ④「おすすめ仕事ツール①」

中小企業診断士の谷です。今回は、私のお気に入り仕事ツールをご紹介します。この写真の電卓、実は「テンキー」としても使える優れものです。PCに接続することで、1台2役をこなしてくれます。

そのため、電卓とテンキーを2つ持ち歩く必要がなくなり、作業スペースもスッキリします。また、この電卓には、計算結果をそのままパソコンに入力できる機能も搭載されています。たとえば、電卓で「1+1=」と計算すると、その結果の「2」をPCに入力することができ、手間を大幅に省くことができます。是非気になる人は調べてみてください。

(ちなみに、この省スペース性と作業効率の向上を兼ね備えた神電卓ですが、当時6,000円とかなり高額でした。しばらく購入を渋っていたら、ある日、先輩の杉本がサプライズでプレゼントしてくれました。男前です。)



### ⑤「タイムパフォーマンスを高める①『マルチタスクを辞めろ!』

中小企業診断士の木戸です。人は『1週間で約30~40時間を無駄にしている』と言われており、その多くは「ながら作業」によって時間を無くしています。仕事が早い人は、1つずつを凄スピードでやっていく人であり、ながら作業をしません。目の前の時間に不純物を混ぜてはいけないことを知っているからです。それでも「ながら作業」になってしまうのは、ほとんどの方は、複数の仕事を同時並行で進めており、「これ1つだけをやれば良い」と言う方は少数でしょう。しかし、マルチタスクが原因で、ながら作業となるのであれば、意識的にマルチタスクを辞めるつもりで、とにかく目の前の仕事だけに集中し、やり切ってしまう習慣を身に付けましょう。



## ⑤「ゴルフはじめました」 経理・総務 松野あやか

3年程前から筋トレが趣味ですが、ジムで筋トレをし始めた頃は、体重・体脂肪率などの目標数値を決め、ジムウェアにもこだわっていました。しかしながら、最近目標を達成できたこともあり、趣味ではなくジムに行かないと気持ちが落ち着かない状態で、今では日常生活の一部です。そこで新しいことに挑戦しようと思い、先日ゴルフの体験レッスンに行ってきました。友人と遊びで打ちっぱなしは何度か行ったことがありましたが、本格的に始めようと思い、レッスンを申し込みました。

「止まっているボールを打って飛ばす」シンプルなスポーツにもかかわらず、私は空振りばかりでとても苦戦しましたが、コーチにアドバイスをもらいながら練習を続けると楽しくなってきました。コースを回れるようになったら、もっと楽しくなると思いました。まだコースを回れるレベルに全く達していませんが、ゴルフウェアはこのブランドも可愛く、モチベーションを上げるため、先にウェアを購入しました。早くコースを回れるよう、頑張ります！ここはおすすめ！というゴルフ場がございましたら、ぜひお聞かせください。



## ⑥「挑戦」 インターン生 宮川 尚也

12月です。今年も早かった！って、毎年言っちゃいます。

この後に言うのは漏れなく、「年々、1年過ぎるのが早く感じるな！」です。

先日、ボルダリングジムに一人で行きました。大きなフロアが二つあって、通路でつながっているジムの内装。壁に様々な色の凸がびっしりくっついていて、それぞれに番号が割り当てられていました。同じ数字が割り当てられている凸（ホルダーというらしい）だけを使って、ゴールの凸を目指すというルールらしい。私は体験コースで参加したのですが、私以外に常連と思われる方々が3名ほどいました。着替えて、体験コーススタート。正直、ボルダリングを舐めていました。全然思い通りにいかない。そして、開始30分で腕に力がまるで入らない。体験コースは1時間。あと30分どうしたものかと考えながら、腰にプルプルしている手を当てながらフラフラ歩き回る。

そのときふと周りを見回してみました。さっきまで他人だったはずの常連と思われる3人が仲良さそうに話している。

そして、惜しいとかナイスとか励ましの言葉をかけあっている。なんて素敵な空間なのだろうとこっそり感銘を受けました。

15分ほど休憩したのちに私が苦戦している難易度の凸にリベンジ。ギリギリ届きそうな凸をなんとかして掴んだその時、

後ろから「ナイス！」と聞こえる。私に言っているのか？左右を見ても誰もいない。うわ、私に言ってんじゃん。

なんて温かい空間なのだ。声援をくれた腕の筋肉がモリモリのお兄さんに、なんか言わないと感じ悪いのではないかな？変に声をかけるのも変ではないかな？と悩んだ挙句に、一旦笑顔を向けておきました。そしてお兄さんが登っているときに、ちょっと大きめの声で「凄ッ！」という独り言風の賛辞を送っておきました。ストレートな声援を送ることができるほどの勇氣はない。体験コース生らしい控えめの応援にとどめさせていただきました。ボルダリングは凄く楽しかったので続けてみたいと思っています。そして、いつの日か実績と自信と筋肉を身につけ、お兄さんに「ナイス！」と腹の底から声援を送りたいと思います。

## ⑦「法律の勉強」 インターン生 平手 陸翔

ついに12月になりました。今年は大学ではゼミの活動が、学外では就職活動が始まり、これまでとはまた違った悩みに直面する一年でしたが、皆様のお力添えをいただきながら何とか12月まで辿り着くことができました。ありがとうございました。

さて最近の私はというと、法律の勉強を始めました。大学では経営学部なので馴染みのない教科で初めての考え方も多く、刺激的な日々を送っています。中でも法律の面白いと思うところは一見すると複雑な仕組みになっているものも、よくよく見ると全て「理不尽に損をする人を助ける」という共通項がある点です。まだまだ始めて日が浅いので、この共通項に当てはまらないものもあるかもしれません。

しかしながら、複雑で何が言いたいかわからないような文章を事例に当てはめると「この状況の人を助けるためにあるのか！」と分かったときはスッと脳に入ってくるような気がします。知る、理解するだけでなく、使えるようにするためにまだまだ覚えたいいけないことも多いので、これから頑張ります。



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  
大阪 本社：〒541-0043 大阪市中央区高麗橋3丁目2-7 ORIX 高麗橋ビル5階  
和歌山支社：〒640-8392 和歌山県和歌山市中之島1518 中之島801ビル 12階  
TEL：0120-34-8776 FAX：06-7635-8214  
MAIL：info@flagship-keiei.co.jp URL：www.flagship-keiei.co.jp



## ⑤ 「量が質につながる時」 マネージャー 木戸 貴也 (中小企業診断士)



『量が質を生む』と言うことは、仕事や勉強、スポーツなど様々な分野でレベルアップするために必要な共通の考え方だと思っています。また、アイデアを出す際、数が多いほど、その中に良いアイデアが含まれやすく、量が質を生む可能性が高まります。

しかし、ただ数が増えただけでは良いアイデアが含まれる可能性は高まらず、良い経験を積むこともできません。量を増やしていく中で、もっと質を高めるにはどうすればよいか？更に効率的な方法はないか？など、その時の最大値を出す努力をしているかどうか重要です。ただ数を増やすだけでは、質につながることはありません。また、量を抜きにして質を語ることはできないと思っています。経験曲線という考え方があり、特に物事を始め出したタイミングでは、量をこなすことで加速的に質が上がっていくことが多く、早く経験を積むためにも何事にも自発的に取り組むことが重要です。

## ⑥ 「子供がラグビーを始めました！」 コンサルタント 日野 慎太郎 (中小企業診断士)



最近、6歳の息子が「休日にやることがない」と暇そうにしているのを見て、ラグビー教室の体験会に連れて行きました。以前は公園で一緒に遊ぶだけで十分楽しんでくれたのですが、最近では「もう飽きた」と断られることも増え、子供の成長を感じる一方で少し寂しい気持ちになることもあります。そんな中、体験会の当日。最初は少し緊張して嫌がっていましたが、いざ始めてみると予想外に楽しそうに参加していました。特に驚いたのは、試合形式の練習で息子がまさかのトライを決めたことです！おそらく「ビギナーズラック」というものだったと思いますが、私と妻は大喜び。親バカ全開で恥ずかしいですが、その勢いのまま、早速スパイクを購入し、ラグビー教室への入会を決めました。教室の場所は河川敷で、朝の澄んだ空気を吸いながら自然の中で運動をする時間は私自身にとってもリフレッシュになりました。これから毎週通うことになりそうですが、子供が楽しんでいる姿を見るのが楽しみです。子供の成長を間近で感じられるのが何よりの喜びです。ラグビーを通じて得られる経験やチームワークの大切さなど、多くのことを学んでほしいと思っています。皆さんも、お子さんの成長を見守る楽しさや、家族の絆を深める瞬間を大切にしていだければと思います。



## ⑦ 「全国きき酒選手権大会の結果報告」ビジネスアナリスト 伊藤 侑加



6月号のニュースレターに掲載しました「全国きき酒選手権大会」の全国大会が11月9日に東京で開催され、大阪府代表として出場しました。きき酒選手権大会は、アマチュアのきき酒大会で、今年で43回目の開催となります。「筆記試験」と「きき酒競技」にて競い合います。当日は、①都道府県対抗の部（個人の部／団体の部）と②大学生対抗の部、③社会人日本酒愛好家対抗の部で競い合いました。私は①に参加し、33都道府県76名で競技し、団体の部で優勝することができました！個人としては8位入賞となりました。



表彰式では、優勝トロフィーとメダル、賞状を授与し、副賞として1年分のお米券（120kg）と、日本酒1年分（4合瓶52本）をいただきました。（※2人ペアのチームなので、2人で分けます。）

日本酒は後日郵送とのことで、一度に全部届くのか、小分けにして届くのか全く分からず、若干不安ですが、到着が楽しみです。応援していただきました皆様、ありがとうございました。

## ⑧ 「My読書ルール」 ビジネスアナリスト 谷 七音 (中小企業診断士)



私は本で調べものや勉強をする際、「短期間で複数の本を同時に読む」ことを意識しています。これにはいくつか理由があります。まず、1つ目の理由は、本には著者や出版社の立場や意見、思想などが含まれており、偏った内容になりやすいと考えているためです。複数の本を読むことで、この偏りやノイズをできるだけ抑えることができると感じます。次に、2つ目は、関連する複数の本を読むと、同じような内容が繰り返されるため、共通のポイントが見えてくることです。初めて学ぶ内容だと、1冊だけでは重要なポイントが分かりにくく、偏りが生じることがあります。3つ目の理由は、1つの表現で理解できなくても、別の本の表現によって理解が深まることがあるからです。これにより、効率よく知識を習得できると感じています。

もちろん、1冊の本をじっくり読むことも重要だと思っています。しかし、短期間で何かを習得したいときや、対象となる概念やポイント、勘所を掴みたいときには、この方法は非常におすすめです。ぜひ試してみてください。



### ⑤ 「相手を思いやる気持ちを学びました」 ビジネスアナリスト 社内愛里

先日、電車に乗った際、車掌さんが「傘を忘れてお風邪を召されませんようお気を付けてください。」とアナウンスしてくれました。「傘を忘れないでください。」ではなく、「お風邪を召さないように」との追加の一言に心温まる体験でした。

また、他の例として、移動中にお取引先様からお電話をいただいた際、「移動中にすみません。」だけでなく、「この先もお気をつけて」と温かい一言をいただいたこともあります。

今接しているその瞬間だけでなく、相手のその先を思いやった目線を持ち、それを表現する言葉を伝える、この一言だけで相手の温かいお人柄が伝わってきます。私にはまずそのような視点も持てていなかったと反省しています。人と接する上での大切なことを教えていただく機会になりました。



### ⑥ 「猫の特殊能力」 営業事務 吉川鈴夏

吉川家には一匹の猫がいます。猫は犬のように愛情をオープンに出してはくれないですが、家に帰ると玄関まで迎えにきてくれたり（毎日ではないけど）、座っていると膝に乗ってきたり、足元に擦り寄ってきたり、無表情ながらも愛くるしい愛情表現をしてくれるのがなんともたまりません。猫ちゃんの可愛い自慢はここには書ききれませんが、そんな猫にはある特殊能力があると言われていました。

それは、猫には言葉は通じませんが、人間の感情を読み取ることができるそうです。例えば、普段、私と一緒に寝ていますが、母の部屋では寝ようとしません。一緒に寝室に連れて行ってもすぐに逃げ出します。しかし、母が体調を壊して寝込んでいる時に寄り添って寝てくれていたことがありました。体調が悪いというのを察したのだと思います。

他にも、映画をみて泣いている時には、隣で見守ってくれたり、猫が怒られた時には、怒られている子どものように人間の顔を見つめたり、その後はどこか拗ねているように見えます。人間の表情や声から感情を読み取っているそうなのですが、私も猫を見習って周りの少しの変化にも気づくことができる人間になりたいと思います。ちなみに、言葉は通じないと言いましたが、言葉の音は理解しているようで、名前を呼ぶと振り向くのが最高に可愛いです！！



### ⑦ 「もったいない病」 営業事務 造田 朋夏

2024年もあとわずかとなり、SNSやオンラインサイトを見ていると年末セールのご案内を見る機会が多くなってきました。普段使っている物の限定商品や、普段なら欲しい気持ちはあるけど買わなくても良いかなと感じるものでも、安く買えるなら買ってみようという毎年「〇%オフ」の言葉の罠にはまってしまいます。

ですが、私は昔からもったいない病の気質があり、買ったもののいざ使用するのももったいないと感じてしまいます。例えば、期間限定商品は使い切ってしまうともう購入できないからなかなか使えなかったり、美味しいお菓子をすぐに食べ終えてしまうのは辛いと賞味期限ギリギリまで保管していたりすることが多々あります。

これは性格上しょうがないと感じていたのですが、よく考えてみると最終的には使用したり食べたりするのに良いものを早く実感できていないということであり、とても損をしているのではないかと感じるようになりました。昔に比べるともったいない病は改善されたように感じてはいるものの、2025年は欲しいと思って購入した物はすぐに試すことを目標に買い物を楽しみたいと思います。もったいない病の改善方法や、これおすすめだよ！という商品があればぜひ教えていただきたいです。



### ⑧ 「“Merry Christmas” と “Happy Holidays”」 営業事務 市位 桃花

12月といえばクリスマスです！サンタクロースからのプレゼントはもう届きませんが、街中のイルミネーションや飾り付けからクリスマスを感じ、ワクワクしています。

クリスマスが近づくと“Merry Christmas”や“Happy Holidays”という言葉を目にする機会が増えますが、この2つの違いについてご存じでしょうか。大学時代、クリスマス日にクラスメイトと“Merry Christmas”と言っていると、イギリス出身の教授から“Happy Holidays”の方が自然だよと言われたことがあります。クリスマスは元々、イエス・キリストの降誕を祝う祭事であるため、“Merry Christmas”はキリスト教徒の言葉であり、それ以外の人は“Happy Holidays”を使用するそうです。キリスト教徒以外の人から“Merry Christmas”と言われると少し違和感があるため、クリスマスに何か言いたいときは“Happy Holidays”と言った方が自然なことでした。とてもためになる話をしてくださっているのに、クリスマスツリーが光るセーターを着用され、立派な髭もデコレーションされていたのでとてもシュールだったことを今でも覚えています。それ以降、“Happy Holidays”を使用するようにしていますが、実際にどれほど違和感があるのかわからないし、現在は宗派など関係なく使われている可能性もあるので“Happy Holidays”と言った方がいいです！と言い切る自信はありませんが、クリスマスに使える豆知識としてご紹介いたしました。



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

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

和歌山支店：〒640-8392 和歌山県和歌山市中之島1518 中之島801ビル 12階

TEL：0120-34-8776

FAX：06-7635-8214

MAIL：info@flagship-keiei.co.jp

URL：www.flagship-keiei.co.jp



# 今日も視界良好 和歌山オフィス編

## ③ 「パンとコーヒーと日本文化」コンサルタント 杉本 貴弘 (中小企業診断士)



先日、和歌山県田辺市で催された『【と。】パンとコーヒーと日本文化』というイベントに行ってきました。  
県内外から多くのカフェが出店され、たくさんのコーヒーやパンのほか、ハンバーガー、カレー等が店先に並んでおりました。初めて参加したのですが今年で3回目だそうで、会場である海蔵寺は行列ができるほどの人でにぎわっており、開始から1時間で既に売り切れになっている商品もありました。私はこういう場では財布の紐が緩んでしまうタイプで、少しでも気に入ったパンをトレイに乗せていくと、最終的には何食分あるのかと思うほどの量になっており、つつい買い込んでしまいました。コロナ以前は友人達とこういったイベントをまわったりもしていましたが、最近めっきり無くなっていたので久しぶりの良い息抜きになりました。



## ③ 「肉体を更なる高みへ」ビジネスアナリスト 橋本 大治



昔からニュースレターを読んでいただいている方はご存じかと思いますがコツコツと筋トレを行っており、今も継続しています。そして、昔から読んでいただいている方には1点、隠していたことがあります。2022年のニュースレターで「基本的に自重です。」「プロテインは飲んでいません。」と言っていた橋本ですが最近ベンチ台や可変式ダンベル(片方24キロ)、パワーグリップを購入し、プロテインも飲んでます。実家にあるものを含めるとサンドバック、懸垂バー、ハンドグリップ、バトルロープとちょっとしたジムようになってきています。同じ刺激を与え過ぎると筋肉が慣れてきてしまうので負荷が不十分になりますし、気分的にも飽きてきますので、道具が徐々に増えてきています。



先日、本社に行った際に、日野さんから「橋本さん、でかいですね」と言われ内心すごく喜びました。日々の成長は自分自身では感じにくいですが長い時間が経ち、振り返ってみると無駄にはなっていないと感じます。当然、目標を達成しているかなど、評価指標でみると不十分なこともあるかとは思いますが、努力しなかった場合よりも間違いなく成長しています。若干、話がすり替わりますが日々の業務や勉強においても同じことが言えます。脳も筋肉と同様に負荷を増やすことで時間が経ってから振り返ると成長しています。ラーニングピラミッドでは行動と脳の定着率を表していますが定着率の部分が筋トレで言うところの負荷に近いと個人的に感じています。個人の力量に合わせなければオーバーワークになってしまい、過度な疲労やケガ(失敗)に繋がりますが読書を良くするが最近、あまり成長を感じないという方はラーニングピラミッドに沿って勉強の負荷を上げてみるのはいかがでしょうか。本で学んだことを自身でアウトプット出来るとベストですが、本の感想を言い合ったり、学んだことが当てはまる状



況を探してみたりするだけでも視点や負荷が変わり、新たな成長に繋がるでしょう。もしくは、鍛える部位を変えるように新たな分野の勉強を行ってみることも更なる成長に繋がるかもしれません。今年一年は個人的にアウトプットを行う機会が多かったと感じており、年初めに宣言した「輝」という目標には結果として程遠いものとなりましたが間違いなく成長した1年だと感じています。実は来年の一字は既に「直」と決めております。自分の強みを活かした橋本らしい1年にしようと考えていますが「直」とした理由は来月号の2025年1月号ニュースレターでお話しさせていただこうと思います。

## ③ 和歌山 NEWS 「ワッキー jr 誕生」

橋本です！先日、ラッキー君の成長報告をさせていただきましたがワーネッキーレモンライムのワッキー君を見ると節の部分からワッキー jr が誕生していました。実はワッキー君は一時期、かなり疲弊してしまっていたのですが動画やサイトを見ながら、土を植え替え、傷んだ根を切り、肥料を与え慎重に様子を見ていました。すると根本の方から新たにワッキー jr が2芽も出てき、グングンと成長しております。枯れてしまった原因としては土が詰まり水を吸収出来なかったのかと考えています。



土はネットで調べながら混ぜ合わせ、元気になるかすごくドキドキしながら経過観察をしていましたが、無事元気になり良かったです！植物は水不足や日光の当たり過ぎによる弱り、水を与えた直後や日光がよく出ているタイミングでの急激な成長等、よくよく観察していると本当に様々な表情を見せてくれます。細かいことに気を配らなければ枯れてしまう繊細な一方でしっかりと見てあげると力強く成長する点は仕事に対する意識にも通じるような気がします。