

## 社員の皆様へのメッセージ

株式会社イナテック

代表取締役社長 稲垣良次

2010.3  
199

### “自分の死”を考えることは「生きる」を考えること

先日、98才の日野原重明先生（聖路加国際病院理事長）のお話を伺う事ができました。

日野原先生は98才といつ御高齢にも拘らず、1時間半の講義を大きな声でしかもはつきりとした口調で元氣よくこなされ、今年99才になられることが信じられないくらいでした。

自分の死に方を考えると今何をせねばならないか、今日の口が与えられた命で、今日新しく生きられるのだと言われます。

命とは時間であり、その与えられた時間をどう使うのが大切である。

そして、誰のために朝起きた？誰のために食

べたの？と自分に問い、誰かのために生きると言う事は誰かのために自分の命を使うことと、同じです。

与えられた時間（命）をどう使うのか。やったことのない事を常にやる。新しい事をやる事（創）が大事でそれぞれ生きている間にもっと不幸な人たちの気持ちが変わり一緒に耐えてあげること、今を生きる事につながっていくことです。

以上のような事を日野原先生から学ばせていただきました。

### ラジオ体操とは

毎朝みんなでラジオ体操をやっているが皆さんどんな気持ちでやっていますか。

『ラジオ体操は自分の身体との会話』なんです。

だから一つ一つの筋肉をしっかりと伸ばし自分の身体に効くわけです。毎日同じラジオ体操をしっかりとやる事で自分の身体の変化に“気づく”わけです。

自分のラジオ体操をやっている姿を鏡（窓

ガラス）に映して見てください。よく見えません。

ラジオ体操の運動の構成は世界一とも言われております。最小の面積でリズムカルにほとんどの筋肉や筋を伸ばしていると云う点で一所懸命やれば冬でも汗がにじんできます。

私自身ラジオ体操で感じる事は「バフン」感覚が悪くふらつく事が多くなってきましたし、右足の親指の付け根が背伸びすると痛む等の気があります。

「バフン」感覚を直すにはあえて挑戦すること、転倒しないように用心することです。

また、親指の痛みは“痛風”の前兆性がありそうなので、尿酸値を確認すること、運動をし、プリン体の食物を控える生活習慣に変えねばならないこととなります。

さあ、自分の姿を点検し、自分の身体と会話してください。

### どうして腕組みしちゃったの？

私がいちも企業理念講話をさせていただく前

に『人の話を聞くときの・・・』を説明させていただいている中に腕組みをしないというフレーズがあります。

たまたま日経新聞の親子教室」といつ記事に載っていましたので紹介します。

「大人はどうして腕組みするんだろうね」「つやあってしまう何気ないしぐさが実は重い意味を持つ。人との付き合いを円滑にするには知っておくと役に立つ。腕組みもそんなに深い意味があるの。」

胸を両腕で隠すしぐさだから、守りの意識の現われと見られている。大人が交渉するときによくするしぐさです。

「これは守りの意識が転じて、自分の威厳を保ちたい心理を表している。」

目上の人の話を聞く時には腕組みをする  
と失礼にあたる。

その場合は両手を腹の前で交差させる形がいい

これは相手を敬う謙譲の意識を現す。

手を組む位置が胸か腹かによって相手に与える印象が変わってしまつから注意が必

要です。

我々もコミュニケーションを取る場面は沢山あります。気持ちのいい環境でお互い心を開き最善を尽くせば最高です。