

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

『休む技術』 西多昌規著 大和書房 206

頁 650円＋税

経営者の方に、お休みをしっかりと取ってくださいということがあります。お答えで多いのが、「休めない」です。本書では、「休みが仕事にとっても人生にとっても重要であることが、科学的にも臨床的な経験からもわかっている」と述べています。著者は、精神科医で医学博士です。どのように休めばいいのか、項目を列挙してみます。できそうなものを探して上手に休みましょう。

★週末うつ：

次の症状にあてはまると週末うつ

- ・週末になると屋近くまで寝てしまう
- ・週末になると体調を壊してしまう
- ・せっかくの休みでも気分が晴れない
- ・休みの日でも仕事のことが気になって仕方がない。

これに対処するには、

- ・生活リズムを乱さない
- ・楽しいことを作る
- ・時間を区切る、例えば午前と午後で区切って、どんなことをするか決める

★平日に5分スポットの「好きなこと時間」を確保する：休むと言えば、何もしない「無為」をイメージする人も多いだろう。しかし、「休む」には動的な側面もある。コマギレ時間にできるささやかな楽しみは、元気のもとになる。

例：コンビニのスイーツ、休憩時間に空を見上げる、トイレのついでに外に出て深呼吸

★サボる時間を作る

- ・毎日一定の時間を調整時間として入れておく、予定を入れない
- ・一定の時間になったら休憩を取る

★楽しいことを用意する：休みに入る前の期待感、安心感、高揚感、私たちに喜びを与えてくれる⇒あと何日頑張れば休みだ！

- ・週末に外出の予定を入れる
- ・食事の相談をする

★カレンダーを見ながら休日の予定を考える

- ・なるべく早く予定を立てる
- ・できれば通年で計画する
- ・旅行の日程を決める締め切りをカレンダーに書き込む

★休日の過ごし方の例

- ・仲間と楽しむテニスや登山、ダイビング
- ・スポーツジムに行く
- ・一泊旅行、エステ、グルメ
- ・映画、コンサート、芝居、スポーツ観戦
- ・自然の豊かな場所に行く

★オフに何か新しいことを付け加える

- ・いつもの宿にもう一泊
- ・いつもの行先の初めてのお店に行く
- ・初めての場所に行ってみる

★睡眠の質を高める

- ・朝は光を浴びて、夜は照明を暗くする
- ・寝る4時間前以降のコーヒー、紅茶は×
- ・お風呂はぬるめ
- ・寝る直前に物を食べない
- ・日中はできるだけ体を動かす

★慢性疲労はゆるいスポーツで改善

- ・次のバス停まで歩いてバスに乗る
- ・昼休みに少し遠いお店までランチに行く
- ・デスクワークが2時間続いたらストレッチ
- ・3階までは階段で

★すきま時間の5分間瞑想：瞑想は集中力を回復させる、不安をやわらげるなどさまざまな精神作用がある。5分でも効果がある

いっぱい休み方のコツがありますね。何を

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

やってみますか？

何か新しいことを始めましょう。

月額定額飲み放題 6500円

先月、サブスクリプション商法の本をご紹介しました。大阪では8月に月額定額飲み放題6500円（税込・数量限定）という店が誕生しました。びっくりです。さらにびっくりするのが、オーナーが20代の女性だと言うことです。もうひとつおまけにびっくりするのですが、すでにケータリングで6年間の経験があるのです。

以下、ネットの記事を抜粋してご紹介します。
（まいどなニュース 2019/09/15）

「個人の店で、何回来ても何杯飲んでもOKな月額定額制の居酒屋は、大阪初！」と語るのは、オーナーの小西真由さん。飲み放題ドリンクは主に日本酒で、中にはめったにお目にかかれないレアな日本酒もある。サワーやビールもある。やっていけるのかと周囲がハラハラする中、客一人あたりの平均来店数や売上データを考慮し、20代ながら6年間ケータリング事業でつちかった実績と経験で、「十分やれると踏んだ」ときっぱり。

以上記事から引用ですが、この会社はもっといろんなことをしています。店のレンタル貸し、食材業者との交流会、近隣の飲食業者との交流会などです。

レンタル貸しでは、企業のプレゼンを店内の大きなモニター画面を使ってやるとか、講師の手元をモニターに写しながらの料理教室、みんなで一杯飲みながらの映画鑑賞会などもするようです。

これらいろいろなことは、お客様からのアイデアもあるのです。新しいことを始めると、さらに新しいアイデアが出てくるようです。

来社1時間前から禁煙

来社1時間前から禁煙という記事（2019.9.16. SankeiBiz）がありました。社内禁煙とか、会議室禁煙にはだいぶ慣れましたが、来社1時間前から禁煙、しかも会社の外部に要請するのは初めて見ました。喫煙者はどんどん住みにくくなっているようです。簡単に引用してご紹介します。

この会社はコンタクトレンズ大手のメニコン（本社名古屋）で、来社1時間前からの要請は、2016年3月から始め、当初は口頭で伝えていたが、最近ポスターを掲示した。メニコン本社1階の受付に掲示され、「ご来社いただく皆様には、1時間前からの禁煙をお願いいたします」との文面が書かれている。

禁煙取り組みのきっかけは女性社員らによるクレームだった。10年ほど前から「たばこを吸う時間はサボりだ」「社内がたばこ臭い」といった批判が増えていた。

田中社長も1日1箱以上吸うヘビースモーカーだったが、自身もたばこをやめ、2010年10月から社内を全面禁煙とし、その後も通勤時間も禁煙、社員の家族の前でも禁煙と禁煙を強化してきた。

以上概要です。口頭で伝えていたものをポスターにしたというところが気になります。これは、会社に来た人が来社1時間前に喫煙したということが、会社の人に分かったということでしょう。そしてそういう人が多かった。では、なんで分かったのか？ きっと臭いでしょう。喫煙者にはわからない臭いですが、非喫煙者にはわかるといいます。営業の方は、掲示がなくても1時間以内の喫煙は避けた方がいいかもしれません。