

館山

会議所だより

会議所は企業の要、地域の灯

2022 9

会員数 932 名

令和4年8月31日現在

●昭和51年7月10日第3種郵便物認可●令和4年9月10日発行(毎月1回10日発行)第656号●発行所/館山商工会議所●編集発行責任者/専務理事 上野 学●〒294-0047 千葉県館山市八幡 821 ●TEL0470-22-8330 FAX0470-23-4011 ●印刷所/株式会社 集賢舎●定価 1部 20円(購読料は会費に含まれています)



▲館山夕日海岸 (8月27日撮影)

◇任期满了に伴う議員改選が進む

～選任された3号議員9名を確定告示～

◇元会頭 高橋弘之氏ご逝去

◇中小企業のセキュリティ対策

～IT導入補助金の活用を～

◇潮流を読む

「ネット世界でのイノベーションの秩序の変化」

LOBO 7月結果

◇業況DIは改善傾向続く ～感染再拡大の懸念強まる～

青年部の窓

◇「花火とフラメンコ2022を終えて」

◇職場のかたんメンタルヘルス

無担保、無保証人、低利子で融資

～マル経融資制度～

利子補給(0.5%)制度が利用できます!

マル経融資制度は、小規模事業者の皆様の経営改善に必要な事業資金を館山商工会議所の推薦により「(株)日本政策金融公庫」から借りられる国の制度です。

担保、保証人	不 要
貸付限度額	2,000万円
返済期間	10年以内(*運転資金は7年以内)
利 率	年 1.21% (令和4年9月1日現在)
融 資 対 象	従業員(家族従事者、パート、法人の役員除く)が商業・サービス業は5名以下、製造業・その他は20名以下の小規模事業者

※ご利用の際には各種要件がございますのでお問い合わせください。☎ 22 - 8330

任期満了に伴う議員改選が進む ～選任された3号議員9名を確定告示～

令和4年10月31日の任期満了に伴う議員の改選が、議員選挙選任規定に従って進められています。

9月9日当所において第3回常議員会が開かれ、3号議員の選考や各部会に対する2号議員の割当数について慎重審議され、原案どおり承認されました。この常議員会の手続きに伴い、同日3号議員の選任確定告示が商工会議所で行われました。

選任された3号議員9名は次のとおりです。(敬称略)

- 佐藤興二 (株)さとう
- 加藤克美 白子屋酒店
- 本間 亨 房州物流(株)
- 本橋亮一 (有)もとはし
- 御子神徳重 (株)ユタカ設備工業所
- 角田吉夫 (有)ピース製菓
- 渡辺雄二 渡辺建設(株)
- 川名光俊 (株)清水屋商店
- 上山立巳 (有)カミヤマ

＜2号議員（21名）は 各部会で選出＞

また、この日の常議員会での各部会に対する2号議員の割当数決定に伴い、9月9日

には部会長連絡会議を開催し、9月26日から30日の間に開催される各部会の日程が調整された。この期間に開催される各部会により、部会選出の2号議員が選任されます。

第3回常議員会で決定した各部会の割当数は、次のとおりです。

- 商業部会 5名
- 工業部会 3名
- 建設部会 3名
- 飲食・観光・衛生業部会 4名
- 庶業部会 6名

＜1号議員の立候補 締め切りは9月27日＞

残る1号議員30名は、立候補・選挙で行われます。9月16日から立候補の受付を開始し、9月27日午後4時で立候補を締め切ります。

選挙投票日は10月6日（午前9時から午後4時まで）とし、即日開票されます。立候補者数が1号議員の定数を超えない場合は、投票は行われません。当選人の確定告示は、10月7日商工会議所に提示されます。10月13日には、全当

選議員並びに選任議員の告示が行われ、すべての議員選挙選任事務が完了します。現議員の任期は10月31日で満了となり、新議員は11月1日から就任し、令和7年10月31日までの間館山商工会議所最高議決機関である議員総会の構成員として職務を遂行します。

充実した設備と 細かいサービス 大型カラー印刷機完備!!	株式会社 集賛舎 館山本社・館山工場 館山市山本226 〒294-0014 TEL.0470-22-2277 FAX.0470-23-2278
	千葉支社(経営本部) 千葉市中央区生実町2498-8 〒260-0813 TEL.043-300-8661 FAX.043-300-8665 お気軽にお問合せください

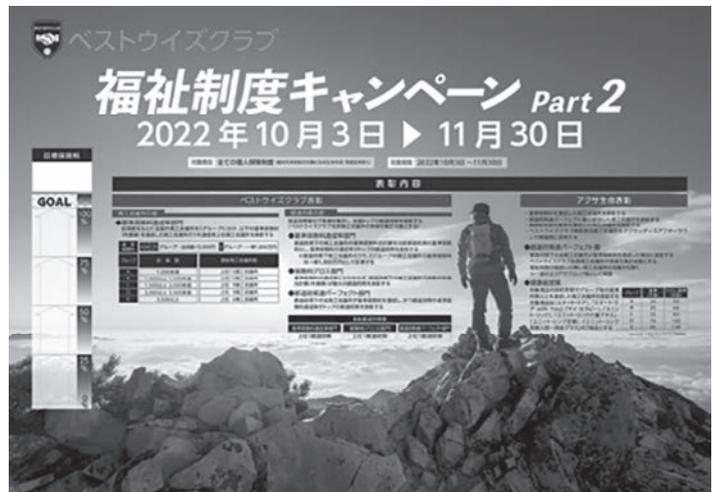
『商工会議所福祉制度キャンペーン』実施のお知らせ

ベストウイズクラブでは、「福祉制度キャンペーン」を10/3～11/30に実施いたします。

本キャンペーンは、『商工会議所福祉制度』を会員の皆様にご理解いただき、会員事業所の福祉向上にお役立ていただくことを主な目的としています。

『商工会議所福祉制度』は、経営者・役員の皆様の保障や退職金準備他、入院・介護・老後に備えた様々な保障ニーズにお応えするものです。

商工会議所職員とアクサ生命保険株式会社の担当社員がお伺いした際には、是非ご協力いただきますようお願い申し上げます。



※「ベストウイズクラブ」は、商工会議所共済制度・福祉制度の普及・推進を目的とし全国各地の商工会議所およびアクサ生命保険株式会社により運営されている組織です。

元会頭 高橋弘之氏のご逝去



当所顧問(元会頭)、高橋弘之氏(株式会社房洋堂 社長)が、去る令和4年8月25日にご逝去されました。

高橋氏は、昭和57年〜平成13年まで常議員、平成13年から平成16年まで副会頭、また平成16年〜平成26年まで会頭、さらに平成26年3月から顧問として、40年間の長きにわたり商工会議所役員として地域経済を牽引されました。

また、公職として千葉県人事委員、館山市教育委員長、館山市総合計画審議会委員長等を務められ、民間団体では、千葉県商工会議所連合会副会長、全国和菓子協会常任理事、館山青年会議所理事長、日本青年会議所教育政策委員長、千葉県菓子職業訓練協会会長、千葉県菓子工業組合理事

長、館山ロータリークラブ会長、館山市観光協会会長、南房総観光連盟会長、千葉県観光物産協会会長、館山ボリウム会会長等、この他にも数多くの役職を務められ、地域社会・地域経済の発展に大きな足跡を残されました。

これらの御功績が認められ、平成28年に旭日小綬章を受章された他、関東経済産業局長表彰、千葉県知事表彰、館山市長表彰、海上自衛隊海上幕僚長感謝状など、数多くの受章の栄にも浴されました。会頭在任中には、一貫して中心市街地活性化、特に中心



商店街の活性化を喫緊の課題と捉え、その実現に取り組まれました。平成26年には、中心市街地活性化に関する研究事業の集大成として「中心市街地活性化報告書」をまとめ上げ、関係機関等へ提言を示されました。

さらに、地域産業・観光の推進にも取り組まれ、昭和62年には時代に先駆けて「リゾート」に着目、当所内に特別委員会として「リゾート商工会」を立ち上げ、土地柄を活かした地域開発や、会員事業所への情報提供に積極的に取り組んだ他、平成9年〜12年には個性ある観光地づくりと物産開発の必要性に着目し、地域特産品等開発推進事業にも取り組まれました。その他

にも、東関東自動車道館山線の整備促進や、城山公園の利活用として「城山みやげ処設置事業」にも取り組み、地域産業・観光の振興にも大きな貢献をされました。

地域事業者の拠りどころである商工会議所として忘れてはならない御功績は、小規模企業金融の支援に関するもので、市内の小規模事業者の経営安定化に資するべく、マル経資金の利子補給制度の創設に取り組まれました。この制度



平成25年9月6日 森田県知事(当時) 本社工場視察

による利子負担軽減は、今日においても市内事業者の経営支援において、大きな助けとなっております。

このように、高橋顧問は、商工会議所活動において大きな功績を残され、この他にも官民様々な団体でご活躍され、産業界のみならず地域社会の発展と安定、社会福祉の増進にご尽力されました。

この度のご逝去は、当所にとつて大変大きな損失であり、心安らかに永遠の眠りにつかれますよう、謹んでご冥福をお祈りいたします。

ふるさとの味覚を自由に
詰め合わせて

南房総GIFT

館山商工会館 物産展示場

協豊自動車工業(株)

館山市湊427 本社 0470-22-5222

取締役会長 石渡 和男

- 新車販売
- 中古車販売
- 民間車検場
- 板金・塗装
- 自動車保険
- 自動車買取致します



中 小 企 業 の セキュリティ対策

「IT導入補助金の活用を」

**セキュリティ対策
 推進枠を創設**

国際情勢の緊張などによりサイバー攻撃事案の潜在リスクが高まっていることを踏まえ、経済産業省はIT導入補助金において新たに「セキュリティ対策推進枠」を創設し、8月9日から申請受け付けを開始した。このセキュリティ対策推進枠を活用することで「サイバーセキュリティお助け隊サービス」の利用料が上限100万円（補助率2分の1以内）まで支援される。



もともと価格設定に上限があり安価であるが、IT導入補助金を活用することでさらに導入しやすくなる。

**サイバー攻撃対策に
 外部サービスが有効**

サイバーセキュリティお助け隊サービスは、中小企業のサイバーセキュリティ対策に不可欠な各種サービスをワンパッケージで安価に提供する民間のサービスであり、現在、所定の基準を満たした18事業者が提供するサービスが登録されている。具体的には、ネットワークを一括的に監視する機器、または端末の不審な挙動などを監視するソフトウェアを導入し、サービス提供事業者が24時間監視を行う。

不審な通信などを検知した場合、サービスを利用する中小企業に通知を行うとともに、必要に応じて駆け付け支援を行う。この突発的に発生する駆け付け費用などを簡易サイバー保険で補償する。これらサービスがワンパッケージで提供されるため、専門知識がない中小企業でも簡単に導入・運用することが可能である。サービスを利用する中小企業からは、「セキュリティ担当者がいなかったため、まとめてお任せできるのがありがたい」、「サービス利用料が安いので助かっている」といった声が寄せられている。

独立行政法人情報処理推進機構（IPA）が実施した「2021年度中小企業における情報セキュリティ対策に関する実態調査」によると、

「セキュリティ担当者（兼務含む）が任命されている中小企業は約4割となっており、企業規模が小さいほどセキュリティ担当者が任命されていない。しかし、サイバーセキュリティお助け隊実証事業において業種や規模にかかわらず全ての企業においてサイバー攻撃と思われる通信が確認されており、もはや他人事ではない。人材不足などによりセキュリティ担当者の任命が難しい企業では、サイバーセキュリティお助け隊サービスのような外部サービスの活用は有効な選択肢になると考えられる。

また、同調査によると、過去3期における情報セキュリティ投資を行っていない中小企業は約3割となっている。情報セキュリティ投資を行わなかった理由としては、「必要性を感じていない」の割合

が最も多く40・5%で、「費用対効果が見えない（24・9%）」、「コストがかかり過ぎる（22・0%）」が続いている。必要性に関しては経営者のリスク認識によるところも大きい。費用対効果やコスト面で情報セキュリティ投資を躊躇うちよする中小企業は、サイバーセキュリティお助け隊サービスの導入を検討する価値がある。24時間の監視や運用レポートなどの作成を自社で実施できる中小企業は限られており、外部サービスを利用する方がコストパフォーマンスは高い。また、取引先からの信頼の獲得も期待できる。

IT導入補助金、サイバーセキュリティお助け隊サービスの詳細についてはそれぞれのWebサイトにて確認してほしい。
 （独立行政法人情報処理推進機構・江島将和）

IT導入補助金は
 こちらを参照

サイバーセキュリティ
 お助け隊サービスは
 こちらを参照

法律・税務・商工相談

- 法律 千葉県産業振興センター
- 税務 佐藤 裕介 先生
 根本 嘉美 先生
- 商標 特許 神崎 正浩 先生

ご相談のときは事前にご連絡下さい。

会議所窓口相談

商工相談
 金融相談

毎週水曜日
 （電話相談随時
 お気軽にご連絡下さい）

日本政策金融公庫
 特別金融相談日

毎月第3金曜日
 （事前にご連絡下さい）

潮流を読む 「ネット世界でのイノベーションの秩序の変化」

イノベーションは「技術革

を創造するものを指す。

新」と一般的に訳されるが、その発端は60年以上前の1958年の「経済白書」〔注1〕で「技術革新」という言葉が使われたことらしい。そこでは「技術が進むときには次々に新しい機械や生産方式が導入され、新しい製品が発明される」とされ、技術革新（投資）は、第二次世界大戦後の「復興建設需要」に次ぐ「神武景気」〔注2〕を牽引（けんいん）した主要要因として取り上げられている。現在ではイノベーションは、単に高度経済成長を牽引する技術革新ではなく、持続可能な経済成長を目指すものとなった。すなわち、規制・規範に沿った上で、幅広い社会的・経済的・技術的なあらゆる「資源」を活用した新しいアイデア（発想）から社会的意義のある新たな価値を創造し、社会的に大きな変化をもたらす変革を技術革新という。ここでいうアイデアとは、これまでに生み出されてきた物事の「新たな視点・工夫」〔これまで組み合わせられたことのない要素を組み合わせること〕「新しい切り口」「新しい捉え方」「新しい活用法」

そのような現代のイノベーションを実現するためには、世界中のあらゆる資源を効率よく活用する必要があり、誰がリソース（資源）のコントロール（維持管理）を担うかが重要となる。米国の法学者であり、インターネットに関する多数の書籍の著者であるローレンス・レッシング（Lawrence Lessig）は「過去100年にわたって、政治的議論における争点のほとんどは、リソースのコントロール方法としてどれが一番うまく機能するか——国が市場か——を巡るものだった。冷戦はまさにこの種の戦いだ」と、インターネットが本格的に台頭してきた2001年に出版された書籍〔注3〕の中で述べている。自由主義の西側諸国は、市場が「リソース」を「コントロール」できると信用していた。他方、インターネットの普及とともに、「グローバルイノベーション」と「ローバライゼーション」と「オープンイノベーション」が活性化された。「グローバルイノベーション」は国家や地域などの境界を越えた社会的あるいは経済的なつながりが地球規模に拡大してさまざまな変化を引き起こす現象であり、「オープンイノベーション」はそれに伴うさまざまな制約からの資源の開放により革新を生み出すものである。これらの恩恵を受けた中国は、国が直接リソースをコントロールすることを通じて、国際的なイノベーション競争で台頭し、市場によるコントロールを重視した米国と比肩する地位を確立した。

こうした状況が実現した背景にはインターネットの世界におけるイノベーションの秩序の変化がある。現実の世界では、国あるいは市場運営者が法規制やルールを定め、リソースをコントロールし、その秩序の下でイノベーションが生み出される。現在の世代のインターネットはWeb2.0〔注4〕と呼ばれており、双方向で情報のやり取りができることが特徴である。ここでは、インターネットの運営者であるゲート、フェイスブックなどの大手企業が中央集権的にルールの決定やリソースのコントロールといった機能を担っており、それら大手企業は国のルールに従っている。しかし、Web3.0と呼ばれる次の世代では、中央集権的な組織が法などを決めるのではなく、「コードこそがその法だ」〔注5〕が秩序の在り方を表す言葉となる。つまり、プログラム言語の命令を記述した文書通りに全てが

実行され、現実世界の法規制・規範から解放された世界が構築されようとしている。例えば、複製できない唯一無二の「秘密鍵」を持てば、誰でもリソースを利用することができ、かつ誰か一人にコントロールされることもなくユーザー間で分散的にリソースを共有できることとなる。ここにWeb2.0を含む現世代と次世代のWeb3.0におけるイノベーションの秩序の違いがある。

リソースの配分方法を検討するに当たり、Web3.0のようなイノベーションを重視するやり方がいいのか、従来のように国と市場が規則・規範を定めてコントロールするやり方がいいのか、判断が求められる分岐点にあるという論調がこれまで高まっている。しかし一方を選択しなければという考えは極論であり、両方の優れた部分を活用するWeb2.5を目指すべきではないか。ウクライナ紛争で国際社会の分断が進む中、グローバル化が進展していた時期のように何が「正しい」かの同意を、新興国を含む多くの国で得ることが難しくなり、極論がはびこりやすくなる傾向にある。しかし、これまで民主主義諸国が積み重ねてきた「正しい」規則・規範の下、「正しい」発想で正しく先端技術を活用したイノベーションを生み出す必

要性がこれまで以上に高まっているといえよう。（7月20日執筆）

〔注1〕 経済企画庁「昭和33年度年次経済報告」の「前書き」は次のように述べている。「戦後の日本経済は、世界経済の発展とその軌を二にして、復興建設需要とそれにつづく盛んな技術革新投資によって、まれにみる高い成長を持続してまいりました。」

〔注2〕 1954年12月から57年6月まで、31カ月間続いた景気拡大期。

〔注3〕 「『モンス』ネット上の所有権強化は技術革新を殺す the future of ideas: the fate of the commons in a connected world」ローレンス・レッシング著、山形浩生 訳

〔注4〕 Web（ウェブ）ワールドワイドウェブとは、インターネット上で標準的に用いられている文書の公開・閲覧システム。2.0は第何世代かを指す。その前の世代のWeb1.0は、1995年から2005年頃に利用されていたWebを指し、基本的に情報の利用はインターネットの運営者からの一方通行であった。

〔注5〕 出所は脚注3と同様。

株式会社大和総研
金融調査部 主席研究員

内野 逸勢

LOBO
7月結果

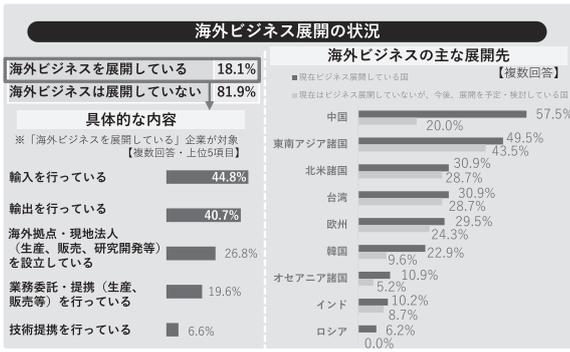
業況DIは改善傾向続く
感染再拡大の懸念強まる

日本商工会議所は7月29日、7月の商工会議所LOBO(早期景気観測)調査結果を発表した。7月の全産業合計の業況DIは、▲17・8(前月比プラス2・5ポイント)となり、5

カ月連続で改善した。人流の回復とともに、夏物商材が好調だった百貨店などの小売業で業況が改善したほか、民間の設備投資が堅調に推移した製造業や、小売業・製造業にけん引された卸売業で業況が改善。一方で飲食・宿泊業で予約キャンセルが開始したサービ

ス業や、建設資材の高騰や設備機器の納期遅れが続いている建設業は横ばいにとどまった。

先行き見通しDIは、▲23・0(今月比▲5・2ポイント)。需要喚起策による売上回復を期待する声がある一方、全国的な新規感染者数の増加を受け、物価上昇による消費マインドの低下を危惧する事業者が増加。また、今後も資源・原材料価格高騰や円安の急伸によるコスト増加が見込まれる中、感染再拡大による行動制限などへの懸念が強まっている。



海外ビジネス展開の状況

LOBO付帯調査
7月のトピックス

日本商工会議所は7月29日、7月の商工会議所LOBO(早期景気観測)調査結果と同時に付帯調査結果を「今月のトピックス」として発表した。7月の付帯調査では、「海外ビジネス展開の状況」などについてヒアリング。調査対象は、全国331商工会議所の会員2576企業(有効回答数2045企業、回答率79.4%)。

海外ビジネス展開の状況

海外展開企業は18%
主な相手国は「中国」

海外ビジネスを展開している企業は18.1%。具体的には、「輸入」(44.8%)、「輸出」(40.7%)の順で多く、「海外拠点・現地法人の設立」は26.8%、「業務・委託提携」は19.6%だった。

海外ビジネスの主な展開先は、「中国」が最多で57.5%。次いで「東南アジア諸国」(49.5%)、「北米」(30.9%)、「台湾」(30.9%)、「欧州」(29.5%)、「韓国」(24.3%)の順で多くなっている。

中国については、人件費高騰やゼロコロナ政策などの影響を指摘する声もあつ



た。また、「今後、展開を予定・検討している」回答は2割にとどまっている。

海外ビジネス展開における今後の方針/課題・懸念材料

「拡大検討」は40%

人材確保 育成が課題に
海外ビジネスの今後の方針「海外ビジネスを展開している」企業対象)については、「現状維持」が55.0%で、「さらなる拡大を検討」は40.6%。「縮小・廃止」は2.8%にとどまった。

海外ビジネスを拡大する理由については、「海外需要の取込み」が70.1%で最

多。次いで「取引先の海外展開」(24.7%)、「新しいビジネスへの参画」(18.6%)、「安価な原材料などの確保」(17.5%)、「越境EC環境の広がり」(16.5%)の順で多くなっている。

海外ビジネス展開における課題・懸念材料については、「人材の確保・育成」(49.6%)、「信頼できる現地ビジネスパートナーの確保」(47.6%)、が4割を超えた。

ゆとりのためのこのプラン

館山商工会議所
財形貯蓄事務代行制度

～会員事業所の財形事務を代行いたします～

館山商工会議所では会員サービスの一環として「財形貯蓄事務代行制度」に取り組んでいます。

面倒な財形の事務手続きを事業主に代わって代行いたします。

この機会にぜひ財形制度の導入をご検討いただき、当所の事務代行で財形をスタートしましょう。



青年部の窓

『花火とフラメンコ』2022を終えて

コロナ禍により3年ぶりの開催となった『花火とフラメンコ』事業は、強風の心配もある中、無事盛大に実施することができました。

今年で26回目を数えた『花火とフラメンコ』は、館山商

工会議所青年部が発足させ実施していく中で、『全国大学フラメンコフェスティバル実行委員会』と体制を整え、官民一丸となり運営する、館山で1週間にわたり全国の大学生がフラメンコ合宿を行う事業にまで発展しました。その中でも『花火とフラメンコ』は館山の夏のシンボルとして市内外の方たちにも親しまれてきましたし、参加してくれる学生からも『館山で過ごした中で一番素敵なお出』として引き継がれてきました。

しかし、2019年9月の台風被害に加え直後のコロナウィルスの蔓延により、観光のまち館山で活躍される事業所や市民の皆様にとっては未曾有の危機的状況となったことと思えます。その影響は行政にも大きく、



当実行委員会への予算も打ち切らざるを得ず、やむなく館山市は撤退、また実行委員会の一部を組織する民間団体も解散することとなり、事業継続の危機に陥りました。

このままこの事業をなくしてしまつてよいのかという思いと、なにより学生たちの強い声を受け、館山YEGと全国大学フラメンコ連盟フレスポんで実行委員会を存続させ、『花火とフラメンコ』だけでも開催しようと決断しました。2019年の合宿直前に急逝された故間瀬玄弥氏の意志を受け継いだ、第1回に学生として参加した現在のフレスポンスーパーバイザーの橋本美穂さん瀬戸雅美さんと、幹部学生を中心に7大学

が連携し前身の実行委員会業務を引き継ぎ準備に奔走しました。

当日は総勢74名の大学生が全国から参加し、30分間という時間ではありましたが大輪の花火の前で練り広げられるフラメンコは圧巻でした。今回は地元で活動するサークルや子供屋台、安房西高吹奏楽部などが加わり、会場も大いに賑わいました。

館山YEGも部員減少とコロナ禍による活動縮小のなか新体制を発足させ運営していくことは非常に難しい点もありましたが、一つ大きな事業を終えることができたことはとても有意義であり、部員間のもとよりOB会の先輩方との連携強化にもつながったと

感じています。今後の実施については不透明な点がありますが、継続事業として微力ながら館山市の発展に寄与できるようにしっかりと引継ぎ連携していきたいと思えます。

この度の『花火とフラメンコ』実施に際しご協力を頂きました関係各位の皆様と、サポートをしてくれた部員諸君にこの場を借りて感謝申し上げます。

ありがとうございました。

館山商工会議所青年部会長

井月昇

毎日がんばってくれているスタッフへ
おだんごの差し入れ
でもいかがですか?
粒あんだんご ずんだだんご スイートポテつだんご
ビーナツだんご 宮醤油と千葉のりの焼きだんご
みたらしだんご その他全15種 + 季節限定メニュー数種
事前にお電話で注文いただけますとお待たせぜひにお渡しできます!
おいしいお茶とだんごの店 館山市館山236 館山城 城公園内
里見茶屋 年中無休 / 9時~19時 0470-29-5100



「マイナスのリフレッシュ方法をプラスに」

ストレスを軽減するため、リフレッシュの工夫をしているという人は多いと思います。しかし、その方法が、心身の回復とならずに逆効果だったとしたら、せっかくの取り組みも報われません。そこで、マイナスの気分転換をプラスに変える方法をご紹介します。

【NG1. ブラックコーヒー】

気持ちをリフレッシュするためにブラックコーヒーを飲む人は多いと思います。しかし、モチベーションを上げたときは、脳に栄養を送ることが必要です。ミルクと砂糖たっぷりのカフェオレや、甘いチョコレートなどは、血糖値を上げると同時にリラックス効果もあるので、仕事中の集中力が高まります。エナジードリンクの効き目を実感するのは、カフェインと糖が多く含まれているからです。しかし、市販の清涼飲料水は、驚くほど糖分が含まれて

いることがあるので、自分で砂糖を入れることをお勧めします。ちなみに角砂糖は、1個10キロカロリー未満と実は低カロリーです。適度に甘いものを摂取することが、リフレッシュと仕事の効率化につながります。

【NG2. 明るい環境】

目が悪くなるから疲れないように明るさを確保しようとする作業環境をできるだけ明るくしていませんか。実は、明るすぎる環境は、緊張やイライラの原因になる可能性があります。普段つけている手元のライトを消してみる、直射日光が入らないように窓際のシェードを閉じてみるなど、

気持ちが安定する明るさの環境を整えてみてください。また、パソコン画面の明るさを抑えることも有効です。

【NG3. 休みの日はひたすら寝る】

体調が良くないときは、体を休ませることは必要です。

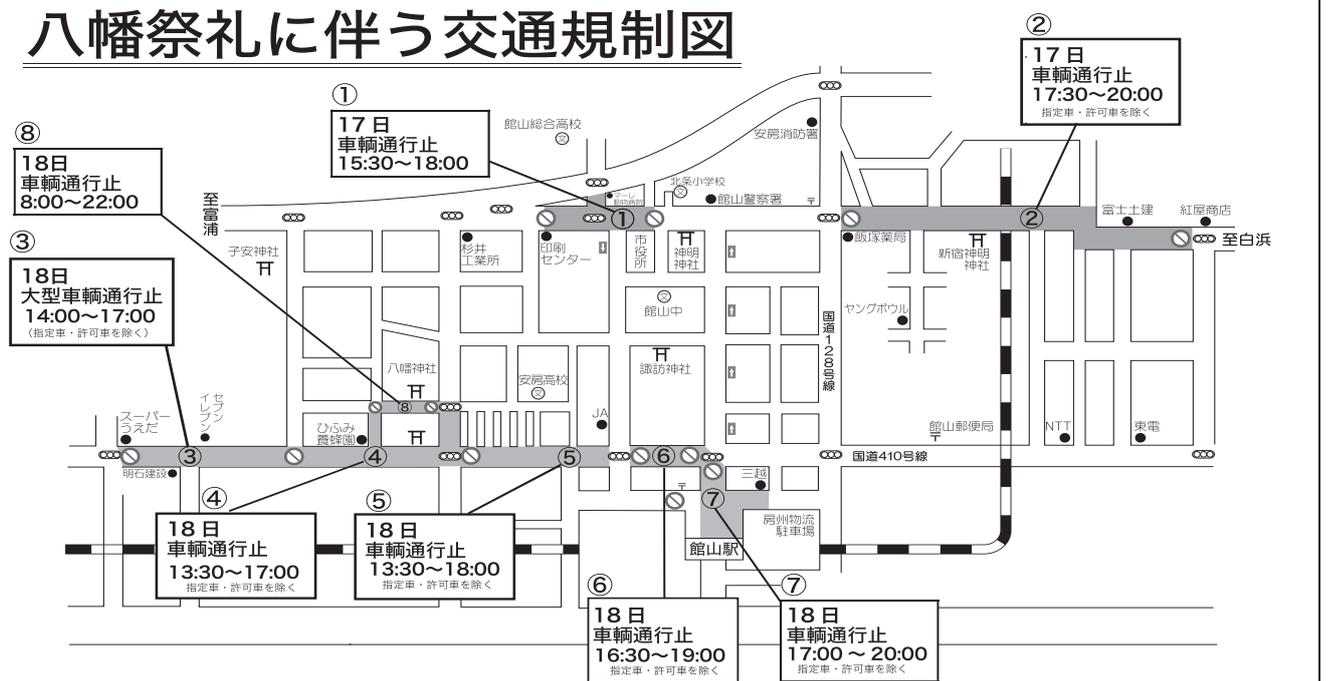
ただ、ひたすら寝ていると、ゆっくり休んだはずなのに、疲労感が残ったままになってしまふことも。それは、脳内ホルモンのセロトニンが欠乏状態になっている可能性があります。セロトニンが不足するとモチベーションが下がり、気持ちが不安定になりやすいのです。セロトニンを生成するには、1日20分程度のリズムカルな運動が大事だといわれています。部屋を掃除するのもいいですし、散歩する、買い物に行くなど、少し体を動かすことが必要です。自然と気持ちもリフレッシュできて、モチベーションが変わってきます。

今まで、良かれと思って行っていたことがあれば、少し視点を変えてみてください。効果的な気分転換方法で、少しでも快適な毎日を送る一助となれば幸いです。

日本メンタルアップ支援機構
 代表理事 大野 萌子



八幡祭礼に伴う交通規制図



※関係機関と協議中につき変更になる場合があります。ご了承ください。