



平成 23 年 4 月
〈今月の紙面〉

- P1.上期の総括と下期の課題
P2.ヒダ親睦ボウリング大会・お取引先紹介 株式会社 興和工業所様
P3.新型杭打機紹介・モバイル通信情報
P4.社感想
P5.社員紹介・人事消息・私の趣味・家族紹介
P6.仰天!静岡の魅力・頭の体操・偉人のことば・編集後記



■身延山久遠寺 枝垂桜

上期の総括と下期の課題



ヒダ株式会社
代表取締役専務
肥田 渉

我々が置かれている環境は、出口の見えないデフレ経済下、財政再建と社会保障費増大による公共投資の抑制、少子高齢化と閉塞感による民需投資減少などの問題に加え、急速な円高の進行に伴う社会全体の国際化と製造業の空洞化などに直面しております。

我が社の今上期は、建材事業において顧客からのコスト要求が厳しさを増し、事業の競争力が試された厳しい半期でありました。また2011年2月のこの間にもアメリカの大学生が作った交流サイト(SNS)などを介した情報交換による民衆暴動が世界中で起き、中東北アフリカ諸国に隣り間に政治混乱が広がり、軽油(原油)価格の高騰が結果として上期堅調であった物流事業に対して、非常に大きなリスク要因となっております。モバイル通信事業においてはスマートフォン特需による活況、音声端末の差別化戦略により順調に事業規模を拡大することができましたが、この後に来るであろうsimロックフリーとその後の業界激変も含め、環境

は刻々と変化するであろうと想定しています。

環境変化のスピードはますます速まっています。「変わらなければ生き残れない」そう言われて久しい時代ですが、我々はこうした社会全般にわたる変化へ適切に対応し、常に会社組織を活性化していくことが強く求められています。すべての部署で、各々の経営資源(人・物・金・情報)をさらに磨き強み、足元を見つめ、基本を忠実に、「守って攻めて」選択と集中する「スピードある判断が必要不可欠である」と痛感しています。

さて、我々は2010年6月にスタートさせた新中期計画の初年度第4四半期に入ろうとしています。事業計画達成のための喫緊の課題は、①粗利率の改善と、②コストの削減であります。今期の事業計画値の達成のため徹底した行動ラスタスパートをお願いいたします。また、全社の中期目標「地域No.1企業(チャンネルチャンピオン)になる」のもとに全員が一致結束するため、すべての方に今一度、目標達成のため明確化した8つの行動指針を見直していただきたい。8つ目の行動指針には、「全社員で横断的に情報を共有化し、上司・部下を巻き込み、ヒダグループ最大の力で戦う」と定めてあります。

ヒダ親睦ボウリング大会

平成23年2月25日、第1回ヒダ親睦ボウリング大会(第1部)を神明ボウルにて無事に開催する事が出来ました。ご参加ご協賛して頂きましたお取引業者様、そして開催にあたりご協力をして頂きましたヒダグループの皆様、本当にありがとうございました。

30チーム(参加者120名)という多くの参加者で神明ボウルのレーンには満員御礼!緊張した雰囲気の中で開会式を終え、肥田社長の始球式をもってゲームが開始されました。



■肥田社長による始球式

いざゲームが始まると、先程までの静寂が信じられない位、ホール内が歓声と熱気に包まれました。これが正に、「誰もが主役になれる、参加者全員で楽しめる」というボウリングのマジックです。ボウリングは基本的に個人競技ですがその真の面

白さは団体競技にあるのです。個人競技としてそして団体競技として両方の面白さを備え持つ万能スポーツ、それがボウリングなのです。

2ゲームがあつという間に終了し、表彰式へ。プレゼンターは肥田専務が務め、豪華賞品を入賞者へ授与しました。結果は優勝↓TEAM H E I S E I (有)平成商會様、準優勝↓ダイナマイトサンダース(日本たばこ産業(株)様)、第3位↓フィールズ(フィールズ(株)様)、第4位↓チームS E I B U (西武建材(株)様)、第5位↓ラッキーボウル(奥村遊機(株)様)以下省略:でした。

「グループ全体が同じ目的に向かって動く」、これは非常に大切な事です。今回の大会を通じて「ボウリング」がその大きな役割に貢献することが出来たと感じております。同時に、会社の壁を越えて本大会実施に向けてご協力して頂いた皆様に心から感謝しております。

コミュニケーションの場、何も居酒屋である必要はありません。どんなボウリング、いや、神明ボウルを使って下さい。ボウリングはお酒が飲めなくても困りません。それに「人ボツ」と浮いてしまう事もあります。コミュニケーションツールとして優等生の「ボウリング」。私の目標はこのボウリングを、生涯スポーツとして楽しんで頂ける方を増やしていく事です。そう、皆さんが気軽にゴルフの打ちっ放しに行くように、気軽に楽しめるスポーツとしてボウリングを浸透

させる事が目標です。

本大会は今後も年2回、毎年実施していきます。そしてヒダグループに芙蓉興発あり!芙蓉興発に神明ボウルあり!これをもっともっと発信していきたいと考えております。本年度の第2回目は7月を予定しております。グループの皆様には色々とお手数お掛けしますが、今後ともご協力の程宜しくお願い致します。

(芙蓉興発(株) 渡仲 宏直)



■ゲームを楽しむ参加者の皆さん



お取引先紹介 (ライフライン部)

株式会社 興和工業所様

ヒダ株式会社興和工業所様『はじめまして、株式会社興和工業所と申します。』興和? ああ:コルゲンコーワの興和? いえ同じ名古屋に本社を持ちますが、私共、興和工業所は溶融亜鉛メッキ業を主体として、大きな物は建設重機や自動車の部品水道や道路の資材、小さな物は多く女性が御愛用戴くブラジャーの部品に至るまでの様々な鉄製品をお客様のニーズにより金属加工から各種表面処理まで御用命戴っている会社です。愛知県下に10工場、三重県下に1工場、中国済寧市に1工場の計12工場を運営させていただいています。ヒダ株式会社様とは主に水道資材関係の御用命を賜り、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

少し堅いお話になりますが、『メッキ』って何だか御存じですか? 金属に異質な金属を付着させ主たる金属の腐食を防ぐ事を言いますが俗に『あいつは、メッキがはげたな』などとあまり良い印象では無いかもしれませんが、でも実は『メッキ』は皆様の身近に大変多く存在しています。鉄はそのままで『サビ』ます。サビた鉄製品を好んで購入される方は少ないと思います。弊社はメッキを通じてその鉄をいかに長持ちさせるかを、お客様と一緒に考えて、提案させていただく会社です。

近年、景気が芳しくない、公共投資は年々減額され自治体予算は縮小の途をたどっている市場ですが嘆いてばかりではいられません。この時に何かを変える『原価低減が可能で、高付加価値商品となりうる提案をお客様と一緒に考える』事ができれば幸せですよ!! 弊社で言えば通常の溶融亜鉛めっきの数倍の防錆力を持つSGメッキ(合金めっき)でライフサイクルコストに挑戦させてい

ただき、その御評価を国交省様、ネクスコ様、J R様、又一番のお客様の皆様から頂戴しています。



■SGめっき水管橋

例えば、SGメッキは耐塩害性に非常に強く、通常めっきでは海岸線など数年経過でサビが発生する環境があります。基本設計の耐用年数は10~15年なのにもうサビが出て大丈夫? などのご経験があらわれる方もいらつしやるかも知れません。こんな時も弊社の出番です。前に付着しているメッキを除去して再めっき(SGめっき)を施し、新規購入時よりすぐ安価で再生する事を提案させて戴いています。

その他亜鉛系メッキだけではなく、樹脂コーティング・溶剤塗装・無電

解ニッケルなど多様な防錆処理技術
を有し、素材調達から多様な表面
処理まで「貫した部品調達が可能な
『総合加工企業』です。

ヒダ株式会社様の皆様のCS、E
S活動は有数の実績をお持ちであ
ると伺っています。この御活動は一長
一短で完結できない地道な活動の継
続と存じますが、そのようなすばら
しい御社の製品群の中に弊社製品
が入っていることを弊社の誇りに思
い、未長く御指導賜りますようよ
ろしくお願い申し上げます。



■SGめっき水管橋

新型杭打機紹介

ヒダ(株)パイル部 今井芳政
「EAZET施工機械「MG15」の
改造について」

以前の社内報でも紹介させてい
ただきましたが、EAZETとは旭

化成建材(株)が販売・杭施工を行う
商品で、ヒダ(株)はその指定施工店と
なっています。施工機械はドイツのパ
ワー社製の導入を進めており、平
成19年3月に我が社を含む4社の
施工店がMG15を導入しました。

この4機の基本仕様は同じです
が、他社がトルク出力を上げるトル
クコンバーターを導入し改造してい
く中、我が社は一千万円という高価
なコンバーター付を導入することが
出来ずに残り残されたようで悔し
い思いをしました。それだけではな
く、施工機械の重量、旋回ロック力、
アウトリガーの仕様を考慮してもM
G15の標準のものだけでは、本体能
力の全てを発揮することが出来ず
勿体なく感じていました。

近年、EAZETの施工は太い杭
本体径が増えて来ています。このま
までは我が社のMG15は大きなト
ルクを必要とする太径の施工を行
うことが出来ません。そこで今回、
何度も検討を重ねてトルクコンバ
ーターを導入することとなりました。
他社が導入しているものより強
化型で新型のものであり、EAZE
T全施工店の中でも最強の出力を
持つ施工機になります。

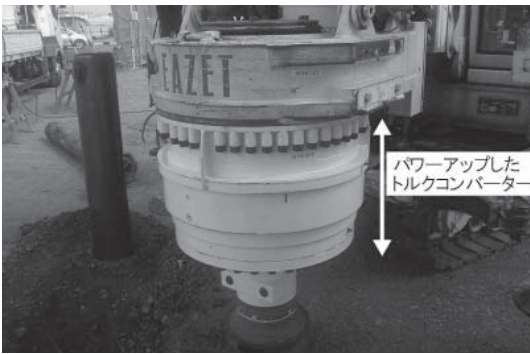
ドイツから空を旅してはるばる
やつて来たトルクコンバーター。装着
後の検収で最大トルク出力のチェッ
クを行う予定でしたが、反力杭(ト
ルク測定時に使用する地中に固定
した杭)が耐える事が出来ず、最大
値の測定が出来ませんでした。それ

ほど強力なのです。

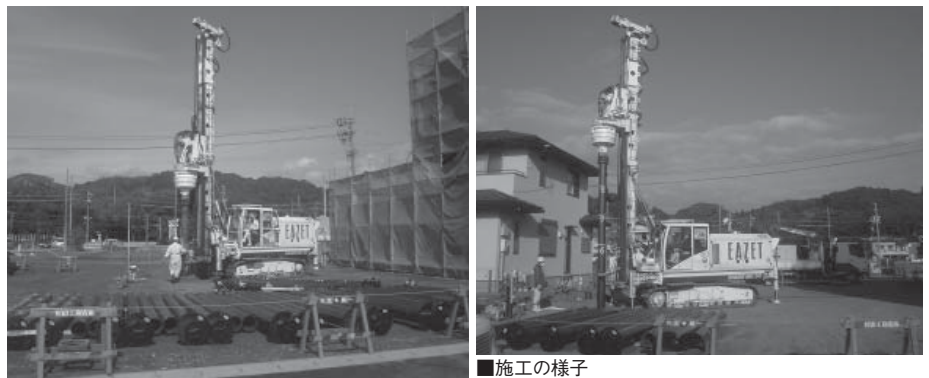
そして、改造後初めての施工も
無事に行うことができました。この
パワーアップして生まれ変わったM
G30とともに日本全国を駆け回る
日は近いでしょう。



■MG15からMG30へ



■トルクコンバーター部分



■施工の様子

モバイル通信情報

ドコモショップ静岡安東店が東海4県
下で、CS顧客満足度No.1の評価

このたび、当社運営のドコモショッ
プ静岡安東店が、2010年11月度
の東海4県下ドコモショップのCS顧
客満足度調査(お客様アンケート)
において、東海4県下277店舗中
で第1位の評価を戴きました。

また、NTTドコモが「J.D.パワ
ーアジアパシフィック2010年日本携
帯電話サービス顧客満足度調査」にお
ける総合満足度ランキングにおいて、
第1位の評価を獲得。このことを記
念して、NTTドコモ静岡支店長さ
まが来社され、感謝状をいただきま
した。



「フィルタリングサービス」について
「フィルタリングサービス」とは未
成年者が携帯電話を利用する際
に有害なサイトにアクセスできな
いよう、アクセス制限をかけるサ
ービスです。

2011年4月1日から「静岡県
青少年の為の良好な環境整備に関
する条例」の一部改正があります。
携帯電話販売店は未成年者が携帯
電話を契約する際に、保護者に対
して「フィルタリングサービス」につ
いての説明が義務付けられ、保護者
に対して、「フィルタリングサービス」を

した場合、子供がこんな危険に晒されますという事をきちんと説明する必要があります。

また、保護者はフィルタリングサービスを外す場合、「書面」にて理由を提出しなければなりません。

青少年(13～18歳)が買春・淫行などの被害にあつた原因をたどると95%以上がケータイからアクセスしている現状です。静岡県で1年間に援助交際関連で補導された青少年は40名でそのうち7割は過去に補導履歴がなく、軽い気持ちで掲示板等に書き込んでしまったことが原因です。

また、保護者が「フィルタリングサービス」をよく理解していないため、子供から言われるがままにサービスを外してしまうケースがよくあります。例えば「音楽がダウンロード出来なくなるのでサービスを外して欲しい」と子供から言われ、サービスを外すケースがありますが、フィルタリングをかけていても音楽サイトにアクセスできます。約48%の親が「フィルタリングサービス」について正しく理解していないとの統計が出ている現状です。

携帯電話販売店が、サービスをよく理解できていない親に対してきちんと説明する事によって青少年が犯罪被害に遭う事を水際で防いでいくことが必要だと思います。

「フィルタリングサービス」について不明な点がございましたら、モバイル通信部までご連絡ください。

入社感想



ヒダ(株)管理本部
小林 隆

昨年12月末に太平洋セメント株式会社から管理本部に参りました小林です。

ようやく仕事や静岡に慣れてきたところですが、これまで培った太平洋社での経験を早く活かしたいと社の中に一段と溶け込みたいと思います。太平洋社では、部署名はいろいろ変わりましたが入社以来一貫してセメントの販売に従事しておりました。その大半は仙台支店や北海道支店及び本社で勤務し調査企画部門や販売部門を担当しましたが、後半10年間は営業を側面から支援する物流業務に携わり、直近の一年間は労務人事管理をおこなっておりました。

転勤は少ないほうで入社以来7回、引越しは父親の関係もあり生まれてこの方22回、新入社員教育で勤務した南の土佐工場を除くと、主に関東を中心に北回りで引越しました。

住みやすく長く居たいところほど2年もないで転勤になるケース

が多かった思いがあります。北海道も短かったケースですが、北海道支店勤務時代は、当時新入社員で初々しく男気があつて女性にも大もてだった渉専務と一緒に机を並べて仕事をしました。その縁もあつて今回23回目の引越しは静岡になつたのかなと思っております。昔は寒さに強かったのですが歳とともに弱くなり、暖かい静岡にこれ幸いです。

管理本部では、これまでと打って変わって畑違いの経理業務の管理を行つていますが、太平洋社時代生コン会社のあるべき姿の構築を模索し、決算書のチェックや販売管理費のあり方等を分析していた頃を思い出しながら、この際経理の仕事を一から勉強し直し、厳しい経営環境の中ではありますが、少しでもなにかのお役に立てていければと思います。よろしくお願いします。



大東コンクリートヒダ興業(株)
糟屋 紀夫

昨年の九月十六日より、大東コンクリートヒダ興業(株)に入社をして約半年が経ちました。

前職では、全く畑違いの機械メーカーで、経理二筋約二十年間働いて参りました。

日本の機械技術と云えば、皆様もご存知の様に、世界の最高峰に値する評価が有ります。しかしその反面、あくまで個人的な感想ですが、昨今は技術の息詰まり感や目新しい製品を生み出す食欲な姿勢などが減退し、円高・株安・原油の高騰と、日本経済が不景気の波に飲み込まれており、事実上中国・韓国などアジア諸国にかなり押されているのが現状かと思えます。

これから残された人生約半分を考えた時に、機械製造業に余りにも先行きが不透明でしたので、それなら一念発起し転職を決定しました。前述の通り一社二十年勤めてきましたので、当然ですが建築業界に携わるのは初めてで、初めは皆さんが使われている用語や、生コン・製品など物の流れなど、簡単には理解出来る筈もなかなか戸惑いました。

入社してこの半年、会社の印象としては、少人数のせいか一人一人の距離が近く、意見交換などが容易に出来るような雰囲気だと感じました。

まだ全体像が見えた訳ではありませんが、私自身もこの中に早く馴染み、これからは今以上に積極的且つ迅速に、様々な事に対応出来る様に精進し、少しでも大東コンクリートヒダ興業(株)に貢献して行きたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



芙蓉興発(株)
岡本 伸也

初めまして、芙蓉草薙店勤務の岡本伸也と申します。

約1年間アルバイトとして草薙店で勤務させて頂き、昨年の十二月から正社員として、日々努力しています。今現在はホール内の仕事や事務所内の細かな仕事も先輩主任の力を借り、少しずつではありますが勉強中です。

これまでに私は、静岡市内のパチンコ店での経験もありますが、芙蓉興発(株)に入社してから色々な面が多々見えて来て、本心にやりがいのある、自分にとっても向いている職業だと痛感しました。仕事面で劣る所はありますが、店長はじめ主任にも色々教えてもらい、早く覚えていきたいと思えます。

また、重要な仕事を任せられているのだと自分自身自覚し、責任を感じながら業務に臨み、御来店して頂いたお客様には心のこもったサービスが出来る様に日々努力して働きたいと思えます。

最後になってしまいますが、各店の店長様、先輩主任班長様、またヒダグループの皆様へ、草薙店に御来店された際、自分自身に至らない点がありましたら、是非御指導及び御鞭撻の程、宜しく宜しくお願い致します。

社員紹介

ヒダ株ウォール部

竹本 法子さん

街角のお菓子屋の店先にあった二家のマスコットキャラクターのベコちゃん人形を覚えているでしょうか？私の竹本さんへの第一印象はまさにそのベコちゃんでした。子供の頃見ていたベコちゃんがそのまま年齢を重ねて目の前に現れた感じでした。

面接をしてみると前職はヒダ株と関係の深い「コロナ工業」の内勤だったとの事、サブコンという仕事を理解出来ていると思いき、一緒に仕事をやっていただく事にしました。営業事務以外に工事内勤業務(パネル発注・施工要領書作成・現場安全書類作成等)を男子社員の急な要望にもベコちゃんスマイルでこなしてくれます。

家庭では3人息子の母親、ウォール部の男子社員の我儘位では、苦にもならない様子です。これからも、体調管理に気をつけて我儘息子(男子社員)の世話を宜しくお願いします。

(ウォール部 猪瀬 元雄)



■図面コピー中の竹本さん

人事消息

《入社》

小林 隆

(12月22日付)

ヒダ株 執行役員 管理本部長

登崎 忠子

(12月14日付)

大東コンクリートヒダ興業株 静岡工場

《異動》

脇口 歩美

(12月1日付)

前任 芙蓉興発株 神明町店

新任 芙蓉興発株 丸子店

私の趣味



大東コンクリートヒダ興業株 鈴木 更三

私が大東コンクリートヒダ興業株に入社して早くも13年の月日が流れました。その間いろいろな環境が変わりました。私も入社当所は大東工場に勤務していましたが、続いて梅ヶ島工場そして静岡工場と3工場を13年間の間に勤めさせて頂いています。

私自信の生活環境も変わり、独身生活から結婚をし、そして現在に至っては、子供2人のパパに変わりました。自分自身の趣味も子供を持ち始めてから変化が見られ、独身時代にはパチンコ・競輪などギャンブル系の趣味が大半でしたが、子供が大きくなっていく内に子供の為に何かをするのが、趣味と言うか好きになっていきます。

特に長男は今年4歳になります。ガンダムが大好きで何回も東静岡にある実物ガンダムを見に行きます。ガンダムがきっかけとなり、私もガンダムに今ハマっています。模型の都市静岡岡にビッタリの趣味を持つ事が出来ました。只今、我が家では13機のガンプラが毎日子供の手によって出撃しています。

ガンプラはバンダイであります。静岡にはもう1つ全国有名の模型専門屋のタミヤがあります。私は、バンダイだけではと思いい今年1月よりRCカー(ラジコン)の製作を開始いたしました。RCの代表メーカーと言えはタミヤであります。(京商ファンの方すみません)

私も静岡での生活が12年を超え

ました。静岡市文化でもある模型に今ハマっています。RCカーの知識は乏しいですが、1度はタミヤ主催の大会にエントリーして見たいものです。大会の参加報告は次回の持ちネタとして報告できれば良いと思っております。またの御機会にて、それでは。

家族紹介

芙蓉興発株 石原 文隆

みなさんこんにちは。芙蓉興発株業務課の石原文隆です。今日は私の家族を紹介したいと思います。

我が家は、私・妻・高校三年の長女・中学三年の次女の四人と、ジジ・そら・あんず・というとても可愛い三匹の猫と、はるばる埼玉からやって来たウー太と言うウーパルーパー一匹の総勢8名(匹)の大家族です。



我が家の中心は何と言っても三匹の猫達です。私は元々犬派で猫

は好きではなかったのですが、5年前に次女が拾って来た仔猫のジジによつてすっかり猫大好き人間に変貌したのです。ジジはさしずめシッポの生えた息子という感じですね。娘達もジジを通して小さな命を慈しむ心が育った様に思います。ちなみにジジは慈慈と書きます。

空(そら)と杏(あんず)は1年半前に我が家に来て来た兄妹猫です。この子達は、私が前の会社を辞めて沈んだ気持ちで過ごしている時にどこからともなく現れてウッドテラスでコロコロと遊びまわり、疲れると昼寝をしていく様になりました。その無邪気な姿にどれ程癒されたかわかりません。そして気付くと家の子になっていました。程なく芙蓉興発に再就職が決まりましたので空と杏は招き猫だったのでしよう。

仕事を終え家に帰ると、玄関で三匹がお出迎えをしてくれる時、何とも幸せな気持ちになります。娘達が帰宅した私を出迎えに元氣良く部屋から飛び出して来た頃からもう随分と年月が経ってしまいました。今はこうしてシッポの生えた息子と娘が私を出迎えてくれるのです。これもまた、いいものですよ。

そして「ウー太」ですが、これが贅沢にも富士宮の「陣場の滝」の名水で育てているのです。月に一度、家族で「ウー太」の為に水汲みに行くのですが、「ウー太の水汲み」の名目でも娘も一緒に出来るのが

「ウー太」に感謝と、心の中でニマニマしている私です。

家族紹介ではなく、ベツト紹介になつてしまいました。こうして原稿を書いている今も私の傍らで丸くなり、寄り添って寝ている猫達をみていると、この猫達の安心しきった姿こそが我が家の幸せの象徴なのだと思います。

仰天!!静岡の魅力



ヒダ(株) モバイル通信部 赤崎 翔太

く舞うはお茶っ葉

妻である黒はんぺんく

どうも若気の至り事、変顔の赤崎です。ペンネームは「ラーメンはパカタこつてり」で親しまれ、笑いを提供するお調子者であります。冗談はさておき、今月で福島から静岡に来て、はや九ヶ月目になります。静岡に来た経緯はともかく今回は僕の感じた静岡の驚きをテーマにしたいと思います。

僕は年に二度、正月にだけ従姉妹に会いに静岡にきましたが、静岡で生活するようになり、まず初めに驚いたのが食卓には常に緑茶が並ぶ事です。福島の場合たいい

は麦茶で、お客様が来た時などにしか緑茶は出しません。今では朝コーヒードったのが温かい緑茶に変わり、昼もコンビニでお茶を買い、夜は麦茶が緑茶に変わりと、緑茶に心を奪われつつあります。また、僕が静岡に来た時期がちょうど新茶の時期だったので、お茶ってこんなに美味しいんだと知り、初めて「お茶の味」というものを味わうことができました。

またお茶もさることながら、おदनにも驚きました。「は、は、はんぺんが黒い。つ、つゆまで黒い。……。「おんどれあ何食わそうとしとんじやい！」と、冷静沈着かつクールキャラで通っている(自称)僕でさえも、つい心の声が出てしまいそうになりました。

いくら僕が腹黒いといえど、地元福島で食べるおでんは白でした。ところが、お店で出しているところはたいい黒ですし、つゆは白くても黒はんぺんを出す家庭が多いと聞きました。恐る恐る僕は、黒はんぺんをパクリ……。

イワシのすり身の独特な感じ、確かに美味しいのですが、まだまだ慣れず、どうしても白はんぺんを求めてしまいます。これに慣れればいっぱしの静岡市民となれるのでしょうか?僕の課題であります。

今回はこの二つを話題にしましたが、他にも驚いたことはたくさんあります。まだまだ話し足りませ

んが、どうやらお湯が沸いたみたいなので今回はこのへんで失礼いたします。

皆さんがこの記事を読んでいる最中も僕はつぶやいていることでしょう。

「ああ〜お茶がうめえ〜。」と。

頭の体操

【問題1】

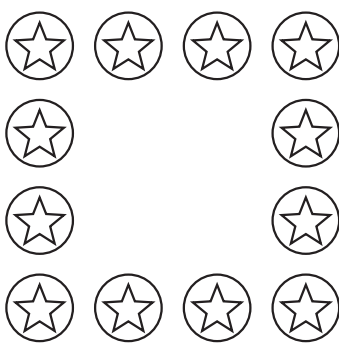
タテ・ヨコに意味のある熟語になるよう空欄に漢字のコマを当てはめてください。

五				高	品
		期			
	霧		進		方
		満			
			歩		無
		間		理	不
			異	化	蔵

日	月	月	中
文	合	行	行
位	里	向	尽
仲	雨	雨	雨
正	差	時	

【問題2】

コインが1辺4枚ずつの正形状に並んでいます。コインを並び替えて1辺5枚ずつの正形状にしてください。



正解は次号で発表します。お楽しみに。

偉人のことば

心に響く偉人の名言を紹介します。

為せば成る
為さねば成らぬ何事も
成らぬは人の為さぬなりけり

上杉 鷹山

「ありがとう」と言う方は何気なくとも、言われる方はうれしい、「ありがとう」これをもっと素直に言い合おう。

松下 幸之助

編集後記

グループ各社員の皆様のご協力により、このたび第24号を無事発行することができました。今後ともより一層内容の充実に向け、編集委員同努力して参りますのでご協力の程よろしくお願い致します。

木々が芽吹き始めるこの季節、気持ちも新たにスタートさせる春がやってきました。

そんな爽やかな季節ですが、春になると眠気やだるさを感じるという人が多いのではないのでしょうか。原因として考えられるのは、冬から春への季節の変わり目は気温の変化に対応しきれずに自律神経が乱れがちになるということ。また、暖かくなると新陳代謝が活発になりビタミンB群が多く消費されるようになり、白米が主食の日本人はそれが不足気味になり、疲れやだるさを感じてしまうということが関係しているようです。

ちなみに米国の睡眠調査では、たっぷり睡眠の人よりも1日6〜7時間睡眠の人のほうが死亡率が低いとの結果があります。もちろん個人差がありますので……。

ともあれ、フワフワしがちな季節ですが適度な睡眠で心身ともに元気に過ごしましょう。

(社内報編集委員)