

新年度

4月は新年度として環境が変化し、「頑張るゾ!」とポジティブな気持ちになっていらっしゃる方も多いと思いますが、緊張感や環境の変化からメンタルや体調を崩しやすい要注意な月でもあります。

某人材育成コンサルティング

グ企業が、「あなたが3年以上在籍したいと思う企業の条件」でアンケートを取ったところ（複数回答可）、“良好な人間関係”が49.3%と断トツ1位でした。やはり、メンタル面で辛いのは厳しいようです。

かつて日本では“転職”は罪の意識を感じる対象でしたが、

最近では“欧米と同じく”自身のキャリアアップや能力向上を目指す前向きな行動”として捉えられるようになりました。昭和生まれの私にとっては不思議な感覚ですが、いずれにしても若者が心病むことなく思い切り活躍して欲しいと祈るばかりです。

食事を一緒にできる家族や友人に感謝するという意味も持つようになったそうです。

「上を向いて歩こう」や「見上げてごらん夜の星を」を作詞された永六輔さん（2016年永眠）がご存命の時にラジオで仰っていた“いただきます”の意味「あなたの命を私の命に代えさせていただきます」が私自身とても腑に落ち、ずっと記憶に残っています。今でも私にとって“いただきます”は永六輔さんが仰っていた意味として食事の時には手を合わせています。

“いただきます”の語源

私が好きな言葉に“ありがとう”、“感謝”、“いただきます”があるのですが、それぞれ英語にすると、“ありがとう”は“Thank you”、“感謝”は“Thanks（又はAppreciate）”になりますが、“いただきます”には匹敵する英語がありません。食前に“Let's eat（さあ食べましょう）”という表現はありますが、少しニュアンスが違います。

“いただきます”という言葉、調べてみると諸説あり、ここ100年くらいの言葉のようです。日本の節句や祭事では、「神人

共食（しんじんきょうしょく）」とって、神様にお供えたものを“いただく”という風習が古くからあり、節句や祭事では重要です。正月に飾る鏡餅もその一つで、年末から年始にかけて家々の幸せを祈って訪れる神様のより所としてお供えます。

そして、この“いただきます”は時代を経て食べ物への感謝の気持ちという意味を持つようになります。生き物の命をいただくことに感謝すること、そしてそれを調理してくれた人に感謝すること、また、

ヨシナカ新聞

4月号

発行所

株式会社ヨシナカ

TEL: 072-977-8861

FAX: 072-976-0634

オレンジ色の照明

数ヶ月前にホームセンターでオレンジ色の照明が出る小さなランタンを購入しました。それを寝室のベッドのヘッドボードの上に置いて、間接照明として一晩付けたままにしておくと、なんだか気持ちが落ち着くというか、睡眠の質も若干ですが良くなったような気がしたので、オレンジ色の照明の効果を調べてみたところ、メラトニンの分泌を促し、副交感神経を優位にして自然な眠りを誘うとのことでした。

メラトニンは、体内時計を調整するホルモンで、覚醒と睡眠を切り替え、自然な睡眠を促す作用があり、「睡眠ホルモン」と呼ばれています。

例えば、朝日を浴びるとセロトニンが生成されます。そして14～16時間後にそのセロトニンを材料としてメラトニンの分泌が始まるそうで、朝日を浴びることはとても大切なことだそうです。

人の体が生体リズムを刻み、夜にメラトニンをしっかりと分泌させるためには、朝に2500ルクス以上の光を浴びることが重要になります。照度の目安は以下の通りです。

- ・晴れ(屋外)→ 約100,000ルクス
- ・曇り(屋外)→ 約10,000ルクス
- ・雨(屋外) → 約5,000ルクス
- ・晴れ(屋内)→ 約2,500ルクス
- ・オフィスの照明→ 約1,000ルクス
- ・住宅の照明→ 約500ルクス

ということで、雨の日でも朝の光を意識的に浴びることで、セロトニンの分泌が可能とのことでした。

それでは、朝日をどれくらいの間浴びれば良いのでしょうか。調べてみますと、色んな時間が出てきましたが、概ね晴天では15分以上、曇天や雨天では20分以上といった感じでしょうか。雨天で外に出る気がしない場合はカーテンを開けて、窓際にいるだけでも外の光を浴びることができまますので、状況によって行動を変えてみましょう。

**ステンレス・異形**

弊社大阪工場ではステンレスの母材（主に線材コイル）から断面が角、六角、平角（長方形）、平線（ラウンドエッジ）やそれ以外の形状（異形線）を製造しています。今回は異形線のご紹介です。

弊社が使用している材料は断面が

丸の線材です（一部板材を使用しています）。その材料を複数のロールで挟み込んで成形する“圧延加工”又は特殊なダイス（金型）に線材を通して形状を整える“伸線加工”と熱処理（光輝焼鈍）を繰り返しながら整形していきます。用途は機械部品、レール、取っ手、フック、溝蓋、架線金物な

ど多種多様です。お客様が平角や角などを切削やプレスする手間が省けてコストダウンに繋がる異形線は弊社にとっても大切なアイテムとなっています。

