

渡辺ハウジングOBの皆様と  
未来のお客様にお届けする

# やすらぎ通信

渡辺ハウジング  
03-3959-8743



長期予報に反し、連日の猛暑による熱中症や海や川での事故、また異常気象による大水害の発生で多くの尊い命が失われたりと

悲しい出来事と共に夏が過ぎました。

ここにきて、やっと朝夕の風が心地よく感じられるようになりましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか？

夏のお疲れが出たり、急激な気温の変化にとまどい、体調を崩される方もいらっしゃるかもしれませんが、秋は、お祭りや運動会の開催などで何かとお忙しいことと思いますので、良質な睡眠を心掛け、おいしい旬のものをたくさん食べて、心身共に健康で充実した毎日をお過ごしください！



今月も大切な家づくりをご一緒している方の紹介をさせていただきます。

今回は、アイゼさんです。

アイゼさんには、防水工事をお願いしています。

建物にとって水分（湿気）は大敵です。

大雨等による浸水で床や壁が傷んだり、更には大事に至ることにもなりかねませんので、家を建てる際には



最も重視するポイントです。防水は、新築のみならず、リフォームでもとても需要の多い工事です。

当社を担当してくださるのは相澤社長です。

東京都ご出身で、趣味はバイクレースやゴルフ。また、温泉がお好きなので時間ができると旅行にも出掛けられ、日頃のお疲れを癒されるそうです。



休日には、自ら買い物を楽しむという、相澤社長のモットーは、【心を込めて仕事をする】その言葉通り、丁寧な仕事ぶりは長年変わることはありません。

これからもよろしくお願いいたします。

## 早起きと適度な運動を日課にしましょう！

生活リズムの中でも特に大切なのが、起床時間を一定に保つこと。

起きる時間が不規則な暮らしは、気づかない間に自律神経失調症状を生じたり、「仮面うつ病」にもなりやすくなるので注意が必要です。心身の健康を保つには、早寝早起きと適度な運動がいちばん。

夏休み中は、夜更かしをしたり、朝寝坊を楽しんだりとついつい生活時間が乱れがちになってしまいますが、これからは早起きを心掛けましょう。

そして晴れた日には外に出て、朝日を浴びましょう。

健康な毎日を手に入れるために、まずは軽い散歩など始めてみませんか。

気候がいい今は、きっと快適かも？



## 毎日が正月



人は、「きっかけ」が無いと、なかなか動き出せないものです。

ダイエット、禁煙、外国語の勉強・・・等などなんでもそうですが、「やりたい」と思っているのに「明日からやろう」「来週から始めよう」と、ついズルズルと先延ばししてしまい、結果的に何もやらなかったという経験は誰もが持っているのではないのでしょうか？

「思考」を「行動」へと結びつける作業は、本当に難しいことです。

例えば、「思考」を切り替えた（〇〇をやりたい！と思う）としても、「行動」に移せないまませっかく上がったモチベーションを維持できずに終わってしまうということがあります。

自分の今の仕事の面白みを見つけようと思っても、積極的にその分野の情報収集をするとか、仕事ができる先輩にやり方を聞く等、何か行動に結びつけなければ仕事の面白みを発見することはできず、「思考」の切り替えによって一時的にアップしたモチベーションは残念ながら徐々に下がってしまいます。

ですから、「思考」を切り替えた後に「行動」を開始するタイミング、すなわち【きっかけ】が非常に重要となってくるのです。

【きっかけ】の種類にはいろいろあると思いますが、代表的なものとして、1月1日のような新年の始まりといった「区切り」、又は「誰かの一言」や「ある出来事」といった外部からの要因が考えられます。

ただ、1年に1度しか来ない正月や、いつあるかもわからない誰かからの働きかけ、人生において何度かしかないようなイベントをただ受け身で待つのではいつまでも新しい自分に出会えませんし、自分の人生を自分でマネジメントしているとは言えません。

大切なのは、【きっかけ】に対するアンテナを鋭くして、頻繁に【きっかけ】を捕まえるよう意識していくことだと思います。

自分にとっての正月となるようなきっかけを意識的に創り出せばいいのです。

会社なら、組織変更やプロジェクトの開始。私生活なら、家族の誕生日や記念日、または引越し・・・等など何でもいいのかと思いますが、どんなことでも「ちょうど良かった。これをきっかけに！」とポジティブ思考で捉えることによって自分が「行動」に移すきっかけとすることができるのです。

さあ皆さん、今回はこのお便りを読んで下さったことを【きっかけ】に、何か「行動」へのスイッチを入れてみてはいかがでしょうか？

### 「編集後記」

今夏は、猛暑による熱帯夜が続き、睡眠不足に悩まされた方も多かったのではないのでしょうか？

その暑さも過ぎ去り、やっと爽やかな季節になりましたね。

これからは、スポーツや読書、芸術に触れる機会も増え、さまざまなイベントも予想されます。

そして、おいしいものが並ぶ店先を素通りできない食欲の秋・・・。

それぞれお好きな秋を堪能してください。

今月もお読みいただき有難うございます。

ご意見・ご感想をお聞かせください。



編集責任者

渡辺 田鶴子