千話万来

～11月の指導レター
第252号～ 2018

株式会社シイビイシー　茂木健志・小玉亜衣
〒379－2121 群馬県前橋市小屋原町1082－3
TEL027－266－6855 FAX027－266－6856
E-mail lcbc@linxcbc.co.jp URL http://www.linxcbc.co.jp

北海道にも初雪が舞い降りて、やっと冬が姿を見せ始めました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
良い仕事をするためには、体調管理が大切ですね。そこで血管の働きについて知っておきましょう。
私たちの体は体温を一定に保つために、暑いときは体の表面に近い細い血管を大きく広げて、血液を多く流して熱を効率的に体の外へ逃がします。逆に、寒いときにはこの血管を縮めて、血管内を流れる血液を減らすことにより、できるだけ熱が体外へ逃げないようにします。気温の変化に応じて体の表面に近い細い血管を広げたり縮めたりするこのような働きは、自律神経によって自然に行われています。
自律神経のうち、交感神経が活発になると血管は縮み、副交感神経が活発になると血管は広がります。
血管が縮んで細くなると、その血管に血液を流そうとして、心臓は大きな力で血液を送り出さなくてはなりません。そこで血圧は必然的に上昇し、大きな力を必要とする心臓は負担が増えて、不整脈や心筋梗塞などにつながりかねません。逆に、血管が広がると心臓は小さな力で血液を送ればすむことになり、血圧は下がります。今の寒い季節に暖かい室内から急に寒い外へ出たりした場合など、できるだけ熱が体外へ逃げないようにするために血管が縮む結果、急激に血圧が上昇することがあります。
暖かいところにいるときは薄着で、そして、寒いところへ出るときは寒気が直接肌に伝わりにくいような身支度を常に心がけ、心臓の負担を軽くしましょう。体調管理は自己管理が大切です。働きやすい身体作りを。

― 第 123 回 CBC 経営セミナーを開催いたしました ―

11 月 9 日に群馬県立群馬産業技術センターにて第 123 回 CBC 経営セミナーを開催させて頂きました。今回は「「質問力」を身に付ける」というテーマにて行いました。
40名という大勢の皆様にご参加いただけましたことに、主催者としてはこれ以上無い喜びを感じております。これも皆様方のご支援とご愛顧によるものと、心から感謝いたしております。来年も開催していきます。

☆ 今回もグループ討議を行いました ☆

他業種の方々と意見を交わしたり、お互いに質問をしたり、盛んに会話を賑わせていただき、異業種交流を楽しんでいただけた様です。

☆ 質問のちから ☆

質問をする事で、頭の中でものを考えるきっかけが生まれ、考えが整理できたり、様々な気づきを得られたり、新しい発想が生まれたりします。考えるスイッチを押してくれるのです。

☆ セミナーに参加しての感想 （一部抜粋） ☆

普段気付かない点を知ることが出来た。非常に分かり易く、自分の課題に直結していて良かった。営業力を高めるポイントが分かり、良かったです。具体的な話しが良かった。質問をする意味を再確認できた。 など

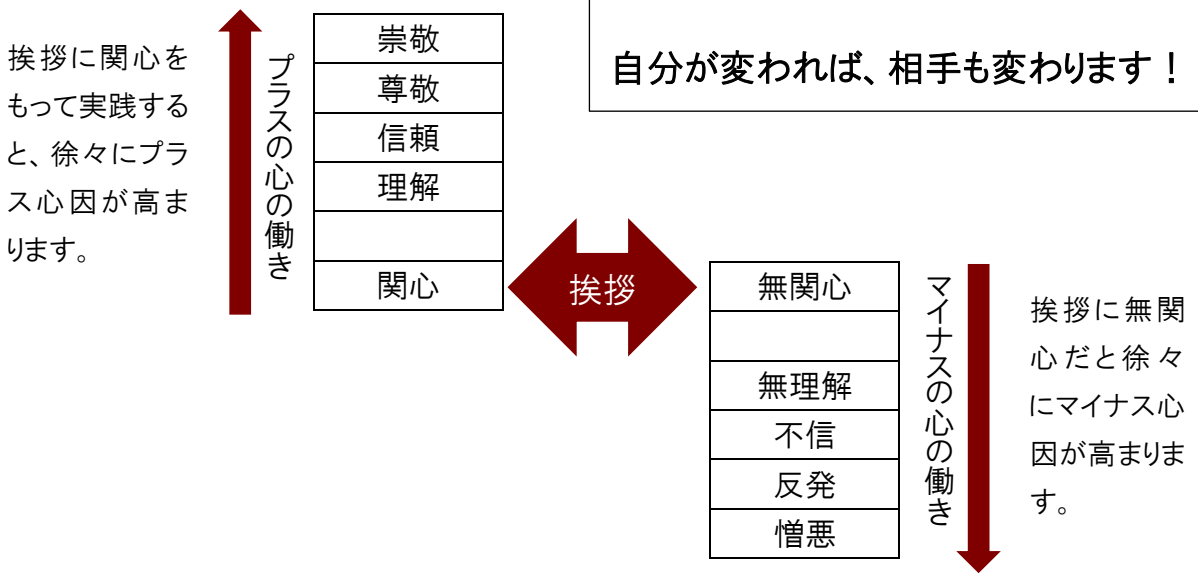
「全社挨拶運動」を一斉に導入・展開しませんか？

CBC では「挨拶」をマネジメントの面からとらえ、組織風土改善、経営改善の第一歩と考えております。「挨拶」は下図のように、相手に対する関心・無関心の分岐点です。

「挨拶は心と心を結ぶ金の鎖である」という西洋のことわざがあるように、相互理解を生み、コミュニケーションを活性化させます。

挨拶は形を通して、心を創り上げる行為です。

自分が変われば、相手も変わります！



但し、その導入・展開には一工夫が必要です。道徳論や精神論で強制しても長続きしません。具体的にどうすればいいのか興味のある法人の方にはご提案させていただきます。お気軽にお声がけください。

経営コンサルタント　茂木健志

「必要があると感じました」「重要だと思います」→を行動に移していますか？

私は、毎月伺っている企業の研修後には、必ず感想文を書いてもらっています。それから、宿題として記事などを読んでもらい、感想を書いてもらう事もあります。

感想文を書いてもらうと、月に1度伺って、2時間の研修を行うだけだとわからない参加者の皆さんの理解度や、日頃抱えている問題点、取り組んでいることなど、見えてくる部分があります。

それから、宿題の方では、この記事を読んで何かに気付いて欲しい、感じて欲しいという思いがあります。

その感想文や宿題に良く出てくるフレーズが「必要があると感じました」「重要だと思います」といったニュアンスの言葉です。こんなふうに、気付いてくれて、感じてくれたことはまず第1歩。うれしいことです。

ですが、その先にその気づきを踏まえて、何か行動し始めたのか？ここが問題です。分岐点です。気付いたこと、感じたことをどれだけ行動に移せているか？気付いただけ、感じただけ、考えているだけでは何も変わりません。人の成長も、企業の成長もここにかかってくるのではないでしょうか？

自分は行動に移せているのか？振り返って見るきっかけになれば幸いです。

人事・教育コンサルタント　小玉亜衣