

社内木鶏感想用紙

2025 年 9 月 29 日

9 月号

名前

タイトル

健康長寿への挑戦

①感じたこと(仕事・人生にどう生かすか 等)

副題の「脳はいくつになっても成長できる」という言葉にとっても興味を惹かれて読み始めました。

お母様の病気をきっかけに医者の道に進まれた築山節氏、自身の難病による闘病生活のなかで気づかれたことなどを語る西剛志氏

お互いの根底になるのは「健康でなければ脳も十分働かない」ということ。

なかでも、「歩く」ことによる筋肉貯金という取り組みはぜひ私も取り入れてみたいと思いました。

足には全身の約6割の筋肉があり、日頃から動いていないと筋肉を維持できなくて、いわゆる補助心臓の役割も果たせなくなるとのこと。

最近よく言われる「座りすぎは病気になる」という由縁ですね。また、「脳を築くノート」の記入例が示されていますが、

日付、体の基礎データ、食事やストレス予測のためのTODOリストなど、こうした情報を毎日記入することで、

健康を管理し、脳を守り続けることが出来るとのこと、とても参考になりました。

うちの90歳になる母は、毎朝の神棚仏壇の掃除、天声人語の書き写し、夕方には最低気温最高気温を含め、日記を何十年と書き続け、

そのうえグラウンドゴルフや百歳体操にも通っているのは、実は健康的で認知症予防にもなっているのだと妙に納得いたしました。

記載されているなかに「脳にマイナスになる使わない方がいい言葉」が紹介されていましたが、「面倒くさい」などといった言葉は使わず、

仕事があること、仕事をさせてもらっていることに感謝しながら、今後も「今を楽しく生きる」ことを大切にしたいと思います。

これからも、くたびれたポンコツカーではなくて、カッコいいクラシックカーとして走り続けたいと思います。

② 仲間の発表を聞いて気付いたこと



共栄塾感想用紙

2025 年 9 月 29 日

9 月号

名前

タイトル: 健康に導く問いかけの力(健康寿命への挑戦)

①感じたこと(仕事・人生にどう生かすか 等)

まず複数ある題材の中で私が「健康寿命への挑戦」を選んだ理由としては2年前に結婚して来月7月には岡山で自分の家が建ち数年後には子供もいるかもしれないという中で健康に対して強く意識するようになったからです。また、仕事においても後輩指導や支店の数字の管理も任されていく立場になっていく中で健康寿命への挑戦という内容が今の自分自身に刺さる内容だったので選びました。今回その「健康寿命への挑戦」を拝読し、「認知症になりやすい人が良く食べているのがうどんやそば等で副菜をあまり取ってなかった」等、自分自身のことを言われているようでドキッとする内容もあった中で、特に印象的だったのが「自分がさらに成長していくにはどうすれば良いだろうといったプラスの答えが返ってくるような問いかけが健康に繋がる」といった記事の内容です。この数年で、後輩指導や支店の数字管理等、自分自身だけでなく全体をみていく機械が増えていく中で今まではその部分で悩んだ時に相手や環境を中心にマイナスの面で考えることが多かったように感じます。

しかしこの記事を拝読し、健康もキャリアも私生活を充実させていくためにも、これからは「どう自分が変わることで、周りに良い影響を与えていくか」等、プラスの問いかけと小さな挑戦の積み重ねを意識して活動していこうと思います。

②仲間の発表を聞いて気付いたこと

社内木鶏感想用紙

2025 年 9 月 29 日

9 月号

名前

タイトル: 人生は挑戦なり

①感じたこと(仕事・人生にどう生かすか 等)

今回、致知の特集は、「挑戦」というテーマを通じて、宇宙の誕生から人類の進化、そして個人の生き方に至るまで人間の歩みについて書かれており、「挑戦とは何か」そして「なぜ人は挑戦を続けるのか」ということを深く考えさせる内容でした。宇宙が誕生したのは138億年前。ビッグバンという出来事から地球が生まれ「水」が存在し、そこから生命が生まれたという事実は偶然とは思えず奇跡的な出来事だと思います。また、人類は、木の上から地上に降り、二本足で歩き始めるという進化の一步を踏み出し、それが人類最初の「挑戦」であり、その挑戦から歩くことで手が自由になり、道具を使えるようになったということ。木から地上に降りたその一つの挑戦がすべての原点となっており、改めて日々、挑戦するということが大切であるということを感じました。今回の致知では、「人生は挑戦なり」という言葉から、進化するためには挑戦し続けなければならないということを教えていただきました。新しいことや苦手なことに挑戦することは簡単ではありませんが、前向きな姿勢で、様々なことに挑戦し人として成長できるように努力を積み重ねていきたいと思っています。

②仲間の発表を聞いて気付いたこと
