

# ヨシナカ新聞

6月号

発行所  
株式会社ヨシナカ  
東京営業所  
TEL: 03-3555-0796

## ステンレス豆知識

表面の仕上げの状態とその仕上げ方法についての一覧表をネットで見つけたので紹介させていただきます。ちなみに弊社ではBAの設備がありますので、酸洗の必要がなく、光沢のある製品を造る事が出来ます。

名称	表面の仕上げの状態	表面仕上げの方法
No.1	見た目、銀白色で、光沢なし。触るとザラザラ。	熱間圧延後、熱処理、酸洗
2B	触ると平。反射させると白っぽく写る	軽い冷間圧延
BA	光沢仕上	冷間圧延後、光輝熱処理
(HL)ヘアライン	荒い研磨	適当な粒度の研磨ベルトで長く連続した研磨目をつける
#400	鏡に近いが少し曇り気味。研磨跡見える。	2B材を400番パフによつての研磨仕上
81F #800	ほとんど鏡	BAまたは2B材を鏡面パフ研磨
ハイブレーション3S	擦り傷無数。淡く光を反射。	BAまたは2B材を放物線状に傷を付けたように研磨仕上
ミガキ	光った棒	酸洗いで、ダイスを通す
ピ-リング	荒削り状態の丸棒	機械で表面を一皮剥く
センターレス研磨	センターレス研磨品	センターレス研磨機で研磨

## 写真セラピー

デジタルカメラが普及して、失敗や気に要らない写真をすぐ削除出来ることから気軽に写真が撮れるようになり、カメラ人口が増えているようですが、このカメラを撮影する行為、どうやら心身に良い影響を及ぼしているようです。

『日本写真療法家協会』というのが数年前に出来ました。写真を撮ったり撮られたり、撮っ

た写真を印刷してアルバムに加工して楽しむ(パソコンを使わないのがポイント)という創造的な行為が、人が本来持っている心の自己治癒力を活性化するそうです。

肺ガンの疑いを指摘された方が気晴らしに写真を撮り始めたところ、青い空や赤いモミジ等、素直に美しい風景に感動し、絵はがきにして贈ったら人に喜んで貰えた事で死の恐怖から救われ

た経験がフォトセラピーを实践するきっかけになり、この協会の出来たそうです。

重い病気で学校に通えない子供達や生き甲斐をなくしたお年寄りが元気になったという例もあるそうです。心身が元気になる写真撮影とスクラップ作り、やってみる価値はありそうです。



たので、いつまで経っても弾ける曲は2〜3曲で、一曲弾けるようになると過去に弾けた曲が弾けなくなるというトコロテン方式に陥ってしました。過去に弾けた曲を復活させたい。その思いが日に日に強くなって行くのでした。

ピアノを習い始めてから、実力不足なのに憧れの曲に挑戦して来た私に先生方は嫌な顔一つせずにレッスンして下さいました。新しい曲のレッスン開始時に弾けるようになって自分を思い浮かべてワクワクする気持ち、もしかしたらこの時が一番幸せなのかもしれません。レッスンが進むにつれて、弾けるようにはなっていくのですが、いつしか発表会で演奏する事が目的になり替わってしまうのです。確かに発表会で演奏する事はとても良い経験になりますし、自分の弱点もよくわかります。ただ、発表会という舞台で演奏するという精神的な負担が、曲を演奏する事がプレッシャーになってしまい、発表会が終わると安心してしまつて、次の新しい曲のレッスンに以降すると、あまり弾かなくなり、やがて忘れてしまつたという事を繰り返してしまつていたのでした。

ピアノを習い始めてから、実力不足なのに憧れの曲に挑戦して来た私に先生方は嫌な顔一つせずにレッスンして下さいました。新しい曲のレッスン開始時に弾けるようになって自分を思い浮かべてワクワクする気持ち、もしかしたらこの時が一番幸せなのかもしれません。レッスンが進むにつれて、弾けるようにはなっていくのですが、いつしか発表会で演奏する事が目的になり替わってしまうのです。確かに発表会で演奏する事はとても良い経験になりますし、自分の弱点もよくわかります。ただ、発表会という舞台で演奏するという精神的な負担が、曲を演奏する事がプレッシャーになってしまい、発表会が終わると安心してしまつて、次の新しい曲のレッスンに以降すると、あまり弾かなくなり、やがて忘れてしまつたという事を繰り返してしまつていたのでした。

## K社員のピアノ奮戦記 (トロン方式涙)

## 先送りの心理メカニズム(解決編)

先月号の症状編に引き続き、今月号ではその解決編を紹介します。

### 1. 完璧主義タイプ

100点を目指す、"できるに越したことはない"の60点主義までハードルを下げれば楽な気持ちで仕事に取りかかれます。

### 2. 効果主義タイプ

トヨタのカイゼンのような効率的なやり方は何度もやっていくうちに無駄な作業がきらかになってくるもの。TODOリストを作成して小さなものから手をつければ動き出せるでしょう。

### 3. 心配性タイプ

グズグズしがちな行動を書き出し、目先の苦と将来の快に目を向け、苦手意識の強い作業には喫茶店に行くなどの快(自分へのご褒美)を与える環境を作ると動き出せる

でしょう。またTODOリストをカード化してバハ抜き要領で一枚引き、その仕事から片付けていくのも良い方法です。

### 4. 白昼夢タイプ

とにかくやるべきことを全てスケジュールに入れてしまうこと。ほかの予定が入ったらその都度リスケすることがポイントです。

### 5. 自分探しタイプ

例えばお試し期間を二週間と決め、その間はやってみます。絶対にミスチヨイスをしてはいけないという思いをなくす事が大切。

### 6. リスクテイクタイプ

デッドラインから逆算して、機械的に仕事を開始します。完成度の高さや外からの評価といった"成果"を考えず、デッドラインだけ意識します。先送りする場合は、再会する日付をはっきりと決めておく事が大切。

