

ヨシナカ新聞

8月号

発行所
株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796

仕事とストレスを整理する「GTD」

予定が増えると、やり残しや忘れが心配で気持ちが悪くなりません。そんな時、アメリカのビジネス書論から生まれ口コミで広まっている仕事術「GTD」が解決してくれるかもしれません。

GTDの第一歩は、やるべきこと、やりたい事を全て紙に書き出す作

業から始めます。2~3時間かけて頭の中のToDoをすべて吐き出します。目先の仕事のスケジュールはすぐ書いてしまうのですが、その後の机の整理(例)等の気になる事の書き出しは結構大変。とにかく全てリストに追加し、頭にためておかない。この流れを繰り返すことで仕事の全体像をつかめるよ

うになり、安心して日々の予定をこなすことに集中出来るそうです。

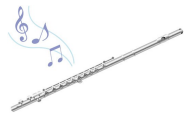
GTDは仕事を片づける技術ではなくストレスをマネジメントする考え方。自分が今やるべきことの優先順位を正しく選び、頭の中をすっきりさせると時間の余裕が生まれエネルギーが湧いてくるそうです。

K社員のフルト君の日記

えっ、一夫...制?

「Kさん、そろそろアップライト買いましょよ。折角ここまで弾けるようになったのに、電子ピアノでは表現がもう限界ですよ」
平成20年秋、憧れのI先生からピアノの買い換えを何度も勧められるようになりました。「私を泣かせてください」のレッスンを受けている頃でした。
私もアップライトピアノは欲しくて仕方ありません。しかし、今の住まいでは置いてはいけない事になっていきますし、それに安い買い物ではありません。勧められる度にその事を理由にまだちょっと無理ですと丁寧に断りたのですが、寂しそうな表情のI先生の横顔を見るといつも罪悪感を感じてしまつたのです。
とある日の事でした。いつものようにレッスンを終えて部屋を出ると、同じくピアノを習っておられるYさんにお会いしました。Yさんは50歳を過ぎていると

は思えないくらいパワーのある方で、頭が良く話もとても面白いのですが、ピアノ以外にもフルト、サクソ、エレクトーンを習っておられて、それも全て上手なのです。そんな尊敬しているYさんから常日頃ピアノ以外にも楽器を習った方が良いと勧められるのです。その日もまたYさんがこう仰るのです。
「Kさん、習う楽器を増やしましょよ。私はね、『一夫多妻制』を推進しているんです。一夫多妻だと日本では捕まりますが、一夫多妻なら捕まりませんから。音楽性が豊かになりますよ」
Yさんのそのお話について笑ってしまいました。ピアノだけで精一杯なのに、楽器を増やすことなど思いもしませんでした。しかし、そんな思いが揺らいでしまう出来事に遭遇するのです。



熱中症

先日の午後2時前後に50分くらい歩いたのですが、この日は最高気温が34度近くまで上がった太陽ざらざらの晴天で、40分くらいしたらフラフラになってしまい、慌てて自動販売機でスポーツドリンクを買って飲みました。下の下手な絵はその時のイメージを描いたものですが、7~9月は熱中症にかかりやすい時期。改めてこの症状について話したいと思います。



熱中症という名称は10年ほど前につけられました。それまでは日射病

とか、熱射病とか言われていました。その軽い症状から重い症状の全てをまとめて熱中症と呼ぶようになりました。日射病は日向でおこる比較的軽い症状、熱射病は熱中症の中でも一番重い症状を言います。記録的な猛暑となった昨夏は1,648人の方が熱中症で命を落とされました。

高い気温や湿度の中で大量の汗をかくと水分だけでなく塩分も失います。人間は塩を失うと身体の中の電解質のバランスが崩れてしまい、脳へ送られる血液が少なくなります。そして、体温を維持する機能が低下して体温が上がり始めます。

これが熱中症の始まりで、初期症状としては数秒間気を失ったりします。さらに進むと頭痛、吐き気の症状になり、さらにひどくなると数十秒間失神してしまい、体温が40度~42度になると脳や肝臓等の臓器が壊れてしまいます。その一歩

手前が意識が朦朧(もうろう)としたり混濁している状態で、すぐ救急車を呼ばなければいけません。

熱中症にかかったら、涼しいところで身体を冷やします。医学的には皮膚の近くで太い血管が走っている首の横、脇の下、太股の内側(股間)が体温を下げるのに一番効果的なのだそうです。

水をかけるのも効果的。水で身体を冷やすと同時に水が身体から蒸発する時に発生する気化熱も身体を冷やしてくれます。

熱中症の予防は、通気性の良い服装をすること。いっぱい汗をかいて蒸発させると気化熱で身体を冷やしてくれます。また、夜中の熱中症を防ぐ為にトイレを嫌がらず、寝る前に水分を取る。外出時はスポーツドリンクを携帯するのも良い手段です。

ステンレス豆知識

鋼種と記号
JISではステンレスを表す記号は次のように定められています。

- ステン鋼材(板、帯、棒、線、管)
- SUS (Steel Speccial Use Stainless)
- ステン鋳物
- SCS (Steel Casting Stainless)
- ステン被覆鋼溶接棒
- D (Denkyoku)

- ステン溶接棒、ワイヤ
- Y (Yosetsu)
- 耐熱鋼鋼材
- SUH (Steel Special Use Heat Resinting)
- 耐熱鋳物
- SCH (Steel Casting Heat Resinting)
- SUSに続く200番台:
- 40M・ニッケル・マンガソ系
- SUSに続く300番台: 40M・ニッケル系

- SUSに続く400番台: 40M系
- SUSに続く600番台: 高音高強度合金系
- L: 低炭素(Low Carbon)例 304L 316L
- J: 日本の独自鋼種 例 316J1 329J1
- XM: ASTM規格での特許鋼種 例 XM27
- N: 窒素添加 例 304N1 316N1
- B(Bar): 棒 HP(Hot Plate): 熱間圧延板
- CP(Cold Plate): 冷間圧延板
- HS(Hot Strip): 熱間圧延帯 CS(Co ld Strip): 冷間圧延帯