

粹
前向きに、
楽しく

JCLIFE

2021年
7月号



一般社団法人尾道青年会議所 <http://www.ojc.or.jp/> 〒722-0035 尾道市土堂2-10-3 尾道商工会議所ビル3F
TEL:0848-20-1110 FAX:0848-20-1112 E-mail:ojc@urban.ne.jp Facebook: <http://www.facebook.com/isojcnw>



広島県全域への緊急事態宣言が解除され初めての集まりとなった7月合同委員会が尾道ベイタウンにて開かれました。当たり前のように尾道JCIの全メンバーが集まっていた合同委員会でしたが、自粛期間を挟んでの開催となり、中止となってしまう例会についての検討や未だ予断を許さない状況下でのこれからの活動について時間いっぱい話し合う一方、久しぶりに顔を合わせるメンバー同士の笑顔がそこかしこに溢れ活気のある会となりました。

(記事：森田 洋一郎)

7月
合同委員会



メンバーのお仕事紹介

株式会社 安楽商店

広島県尾道市土堂2丁目10-18

未来ビジョン委員会幹事の安楽大輔です。私は船会社にて営業・運行・船舶管理・人事総務と様々な業務を手掛けさせていただいています。我々の業種は船主と呼ばれるもので、貨物船をはじめとした船舶を所有し、貨物を運んでいる業者に貸し出す仕事です。業務内容的に可能と判断したため昨年の3月から継続してテレワークで業務にあたっています。

(記事：未来ビジョン委員会 幹事 安楽 大輔)



株式会社 N エージェンシー

尾道市御調町丸河南35-12

拡大研修委員会幹事の延安孝文です。

エージェンシーとは代理業の意味を指します。

ゴルフ場副支配人という経験を経てゴルフ場の営業代行、コンペ幹事代行、賞品代行、売店運営代行等行っております。他にもゴルフを通してつながった人材や、企業をつないでいます。

コンペ賞品で繋がった特産品をゴルフ場や道の駅などで販売も行なっております。

また現在は、瀬戸内の魅力を届ける『瀬戸内トリップ』の運営代行も行なっております。

(記事：拡大研修委員会 幹事 延安 孝文)



「果報は寝て待て」

睡眠で健康経営の第一歩

Vol.2



この1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか？

この質問に対して、もしあなたの回答が「6時間未満」なら、もう少し睡眠時間を長くしていただく方が良いと思います。これまでの報告から、大部分の人は6時間未満の睡眠を続けていると睡眠不足が蓄積し、仕事に求められる俊敏な思考力が障害され、他者の表情や感情、場の空気を読み取る力が低下し、細かいミスが目立つようになることが知られています。そのため、成人では習慣的に1日7時間以上（短くとも6時間、長くとも10時間）の睡眠時間が推奨されています。

ただし、必要な睡眠時間には個人差があり、一人ひとり身体が必要とする睡眠の量は異なります。これは年齢によっても変化するため、一人ひとりが自分に必要な睡眠時間を知り、それを毎日規則正

しく確保していくことが大切です。

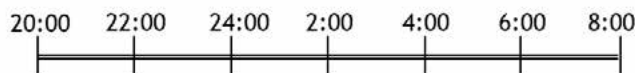
また、働き世代に起きる睡眠の問題として「不眠」も挙げられます。ここでいう不眠とは「夜なかなか寝つけない」「夜中に何度も目を覚ます」「もう少し寝たいのに、早朝に意図せず早く目を覚ましてしまう」という3つの症状を指しています。不眠も、睡眠不足と同様、社会生活や職業生活を送るうえで必要な脳の働きを低下させる可能性があるため、早期に撃退することが大切です。

不眠を撃退する方法はいくつかあるのですが、今日はおききの快眠術をお伝えします。それは「遅寝・早起き」という方法です。この方法は、即効性こそないものの、継続することで睡眠薬に勝る効果が期待できることが証明されています。実践上のポイントは、①眠くなった時だけ寝床に入る、②寝床は眠るため・性生活のためだけに利用する、③入床から

15分経過しても眠れない時は寝床から出る、④毎朝、同じ時間に起床する、という4点です。眠れない時は、意気込んで眠ろうと頑張っても眠れません。むしろ、嫌な出来事を思い出したり悩み事を考え始めたりしてしまうのがオチです。そうではなく、早いタイミングで見切りをつけ、一度寝床から出て、脳や身体、こころを休息モードに切り替える活動を取り入れ、眠たくなってから寝床に入り直す方が効果的です。もしあなたが「寝つきに60分かかる」または「朝の目覚めが60分早い」という悩みをお持ちならば、寝床に入る時刻を60分遅らせる（でも、起床時刻は変えない）ことで不眠症状を軽減することができま

す（図1）。不眠にお悩みの方は、是非、今晚から実践してみてくださいね。

では、また次回もお楽しみに…



寝つきに60分かかる



朝の目覚めが60分早い



中途覚醒が60分ある



入床時刻を60分遅らせる



起床時刻は一定に！

図1 眠れない時こそ、遅寝・早起き

— 記事作成者 —



たむら のりひさ
田村 典久氏
広島大学大学院
人間社会科学研究所
心理学プログラム准教授

睡眠お悩み相談



出張に備えて早く眠りたいのになかなか眠れません、どうすればいいですか？

この悩みを解消するためには「出張のある日の2日前の朝から準備する」ことが大切です。具体的には、出張のある日に朝5時に起きたい方であれば、出張のある日を基準としてその2日前から朝5時に起床し、しっかり日の光を浴びて食事を摂ることがポイントです(図2)。すると、身体が早い時間帯に眠りやすく起きやすい状態へと調整され、出張のある日の前日にも、スムーズに寝つき、当日の朝も予定通りに目が覚めやすくなります。出張に向けて、こうしたひと手間を加え、身体を整えておくことで仕事の能率アップにつながるのではないのでしょうか。

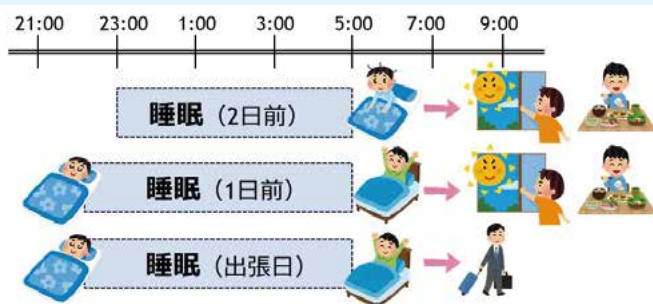


図2 出張2日前から実践する睡眠リズム調整法

最近なかなか寝付けないのですが、寝付きやすくする方法はありますか？

寝付けない時に、「羊を数える」という方法がありますね。私はこの方法にロマンを駆り立てられるのですが、皆さんはいかがでしょうか。ただ、残念ながら、私を含めて、この方法でスムーズに寝付いた経験をお持ちの方は決して多くないようです。そのため、「羊を数える」ことに代わる、すぐに実践できる効果的な方法があると嬉しいですね。そんな時におすすめなのが「眠りを誘う(いざなう)呼吸法」です。これは普段どおり呼吸しながら「ゆっくり息を吐く」ことに意識を向ける方法です。目安として、「息を3秒かけて吸い、7秒かけてゆっくり吐く」と覚えてください。鼻から息を吸って、口から吐き出すという腹式呼吸を繰り返しながら、脳や身体、こころを休息モードに切り替えていきます。息を吸った後に一度息を止めて間を置くと、ゆっくり息を吐きやすくなりますので、寝付きにくい日には、是非この呼吸法を取り入れて脳や身体、こころを休息モードに切り替えてみてくださいね。

自分の適切な睡眠時間を知る方法

- 平日と休日の就寝・起床時刻は同じですか？
- 日中の眠気や頭の冴え具合はどうですか？

自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、この二つを確認することで見極めることが可能です。どうしても休日の方が長く眠ってしまう人は平日の睡眠が足りていない証拠です。毎日7時間寝ていたとしても、日中に耐えがたい眠気に襲われたり頭が冴えなくなったりする場合には睡眠が足りていない証拠です。日中にしっかりと目を覚まして過ごせるかどうかを睡眠充足の目安として、各自に適した量の睡眠時間を確保しましょう。

もし皆さんが、休日に2時間以上の朝寝坊をしてしまう場合には、睡眠不足が借金のように蓄積している状態かもしれません。このような時、「昼まで眠る」という方法で睡眠不足を解消しようとするのはおすすめ出来ません。休日に朝寝坊することによって、平日と休日で起床時刻が2時間以上ずれてしまうと、体内リズムが乱れてしまい、身体に大きな負担がかかることが知られています。具体的には、日中の眠気や疲労感が強くなり、その影響が週明けの水曜日まで持続してしまいます(図3)。週末の贅沢な朝の時間を満喫するつもりで、休日の朝寝坊は2時間以内に



図3 休日の朝寝坊が“2時間以上”になると体内リズムが乱れちゃう

とどめみてはいかがでしょうか。このような睡眠不足には、毎日十分な睡眠を確保することでその軽減を図ってもらうことが基本ですが、仕事や生活上の都合で、夜間に必要な睡眠時間を確保できない人もいらっしゃるかもしれません。そのような場合には、短時間仮眠が役立ちます。短時間仮眠とは30分以下の仮眠を指します。高齢者の場合には30分の仮眠でも日中の眠気に対して効果がありますが、一般成人の場合は20分以上の仮眠は逆効果であり、15分程度の短い仮眠が推奨されています。効果的な仮眠をとる時間帯は、午後からの眠気が強くなる正午から午後3時までの時間帯は、午後良いでしょう(図4)。一方、午後5時以降の仮眠は、短時間でも夜間睡眠の質を低下させてしまうため控えましょう。



- 眠れない時は、机に伏せて、目を閉じるだけでもOK
- 長く寝てしまいそうときは、カフェインを摂取してからお昼寝!!

図4 短時間仮眠の目安とそのおすすめ時間帯

アウトドアを楽しもう!

「おいみんな今流行のキャンプしてえぞ!!」
また、突然小西委員長の思いつきやりたい発作が始まりました。

我々の委員会ではよくあることです。
こうなってしまうともう誰にも手を付けられません。
委員会メンバーはすぐにアウトドア用品店へ買い出しに走ります。
店内では小西委員長のお気に召すものがあったようで即購入!

委員長の値切り交渉はすさまじく
その値切り方は大阪人もびっくりで、
店員も電卓をたたき手が震えていました。
値札なんて意味があるのでしょうか?

購入後…「絶景が見える場所でキャンプしてえぞ!!」
またもや委員会メンバーは絶景が見える場所を探しに走ります。
2週間走り回ってやっと場所を見つけました。

すると委員長が
「よし! テント設置開始!!」
メンバーみんなでテントの設置開始です。
今のテントは非常に設置が簡単で30分で完成しました!
これには委員長も
『俺はサバイバー、
キャンプにジャンプすれば、
もぐりこんだダイバー!
みんなに灯すぜ! 心のキャンプファイヤー!』

世界一のキャンパーなラッパーに俺はなる!! とご満悦の様子でした。
(記事: 中島 裕一朗)

PS

第2次キャンプブーム到来!!

第1次キャンプブームは1995年頃から週休二日制の導入や自動車SUVが流行したのに合わせ広がっていき、1996年には約1580万人ものキャンプ人口がいたそうです。

また、2015年以降からSUV車の再流行やSNS、ネットショッピングの普及により第2次キャンプブームが到来しました。

現在はコロナという状況も重なり感染対策のしやすいアウトドアは注目の的になっています。グランピングやソロキャンプやお家キャンプみなさんもぜひこの夏を楽しんでくださいね。TAKIBIキャンプ場予約というサイトがいろんなキャンプ場を検索できるので便利です!



小西琢真の
がちり



みなさん準備はいいですか?

元気、ハツラツ、? コニCー!

ありがとうございます

一級建築士の小西です。山北先輩の新築も鉄骨をたくさん使い頑丈な住宅ができています。やはり、2005年の耐震偽装問題、元1級建築士の姉齒氏の事件で山北先輩は、敏感ですね。木造なんてダメって強く言われました。

そんな中、麻生先輩から、住宅のリフォームのご依頼がありました。麻生先輩には、普段から本当にお世話になっているので嬉しい話でした。早速打ち合わせで、お風呂にこだわりたいと言うことでした。リフレッシュしたいとのこと、滝行みたいに10M上からお湯が流れる提案をすると、却下されました。

その後、事務局で昼に委員会をして、委員会メンバーの大本さんと副委員長の中島さんと松永にある、ラーメン天に行きました。混んでいた中島さんが、名前書いて待っていました。しばらくしたら、店員さんが…。

店員「三名様でお待ちの、フ、フリーザ様～」と呼びました。

「ああ、こういうの書く奴、必ずいるよな」

と考えていたら、中島さんがいきなり…。

「さあ!行きますよ!ザーボンさん、ドリリアさん!!」

と言って立ち上がりました。

さて、今回のガッチリは

悪党どもに墓標はいらぬ!ここは地獄のカサンドラ!! (記事: 美ノ上 仁孝)