

\*\*\*\*\*

日本産業洗浄協議会 メールマガジン 第 79 号

\*\*\*\*\*

第 79 号をお送り致します。

新年早々に新型コロナウイルスの感染が急拡大して緊急事態宣言発令中ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。ワクチン接種が順調に始まって事態が収拾の方向に向かうことを祈ってやみません。

今月は、(1) トピックス: 【2021 洗浄技術検定パンフレットの更新】

(2) 連載:東西対決 JR 環状線「桃谷駅」

(3) 投稿:自律訓練法のすすめ

\*このメールは、日本産業洗浄協議会の各種イベントでお預かりしたメールアドレス宛にお送りしています。不要な方は、末尾にてその旨ご返信下さい。

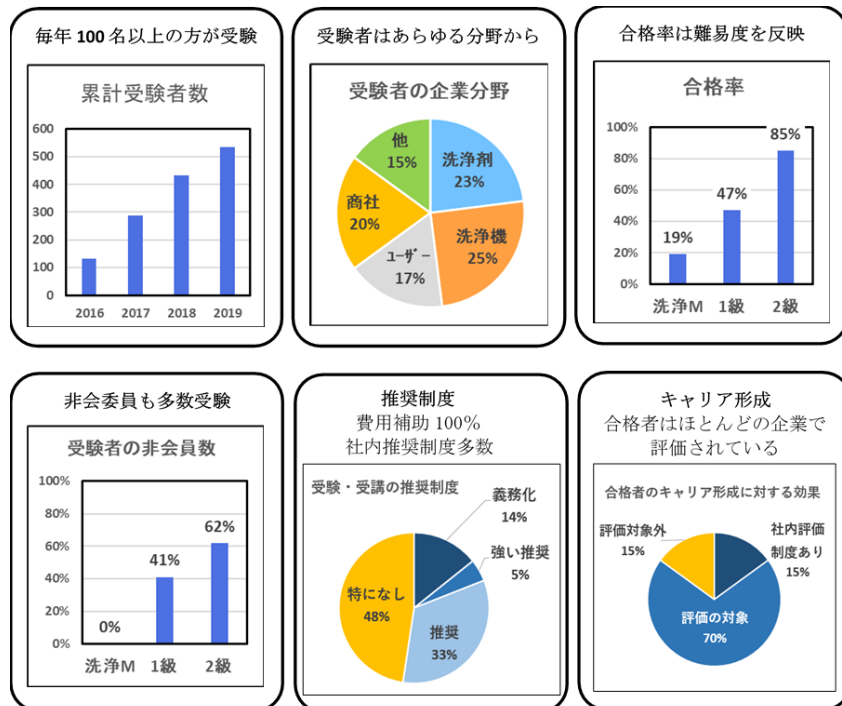
.....  
(1) トピックス  
.....

【2021 洗浄技術検定パンフレットの更新】

新型コロナウイルス感染拡大の影響で 2020 年度は中止となっていました第 5 回洗浄技術検定を 2021 年度は開催する方向で検討・準備を開始いたしました。

パンフレットには会員各社のこの検定に対する社内推奨制度や、キャリア形成に対する評価の結果をアンケートした結果を追加いたしました。費用補助率は 100%で、多く企業で推奨制度を設けています。また、合格者はほとんどの企業で評価されています。

事前講習会・試験の日程については新型コロナウイルスの感染状況をもう少し見極めながら決定いたします(11 月から 12 月に開催する予定です)。



.....

**連載:東西対決 JR 環状線「桃谷駅」(ペンネーム:MJ)**

.....

JR 環状線「桃谷駅」の紹介(写真ご参照)

大阪環状線の駅である桃谷駅(ももだにえき)の駅番号は JR-O03、駅シンボルフラワーは「桃の花」です。「大阪環状線改造プロジェクト」の一環として、2015年3月22日から、付近でライブハウス「BeeHouse」(現在は「居酒屋・カラオケ 乾杯」)を経営していたゆかりで河島英五の代表曲「酒と泪と男と女」が発車メロディになっています。

「BeeHouse」は、1976年に東京からやってきた夫婦が開いたライブハウスで、のちに憂歌団、河島英五、上田正樹、石田長生、ゴンチチなどのビッグネームを生んだ店です。駅を起点にした「ごちゃごちゃ」した街並みのなかに、温かな人間味がにじみ出す桃谷辺りに住んでいるエネルギーを持って余した若者たちがたくさん集まり、いつのころからか客足が遠のき、「歌いたい」とやってくる若者もめっきり減っていき、ついに店の歴史を閉じることとなりました。その後、大阪市浪速区長・玉置賢司の発案により2016年から「なにわブルースフェスティバル」が開催され、今日に至っています。

そういえば、コロナ禍ということもありカラオケに行けていませんね。

次回は、寺田町駅を予定しています。お楽しみに。



.....

**(3) JICC クルーによるリレーコラム Vol.10**  
**~自律訓練法のすすめ~**

.....

(ペンネーム:キドキド)

今ではセミナーの講師もさせていただいていますが、私は生来のあがり症です。人前で話することになるなんて昔からは想像できませんでした。緊張を解いてリラックスするために行っている自律訓練法を紹介します。少しでもみなさまのご参考になれば幸いです。

まずは座ったり横になったりできる静かな場所で身体の力を抜ける体勢に。その後のステップは全部で6つ:

- (1) 始めは右腕に集中してその重さを意識します。動かそうと思っているのに重くて持ちあがらな
- (2) いと思ひ込むようにしてください(脱力しているだけなのでホントは持ち上がりますが、動かさ
- (3) ないように)。金縛りにかかっていると思ってください。

(2)次にその右手が温かいと思ひ込みます。まずは手のひらの温かみを意識し、それを手から肘へ、さらに腕全体まで温かさが広がっていくイメージで。だんだんとお湯の中に浸っていていると思ってください。

- (4) 脈拍を意識します。心臓がゆっくり脈打っています。脈拍が分かりにくければ、初めは左手で
- (5) 右手の手首をもって脈拍を確認するとよいでしょう。慣れてくると静かに集中するだけでわか
- (6) るようになります。というか、わかった気になればそれで OK です。
- (4)呼吸を意識します。腹式呼吸でゆったり吸ったり吐いたりしているのを確認します。
- (5)右手の重さと温かさを頭以外の全身に広げていきます。腕から肩にそしてお腹に流れ込んだものがさらに左腕と両足にも広がっていくイメージです。
- (6)最後は頭部を冷やします。額に当てた冷たい濡れタオルが気持ちいいと思ってください。

手をグーパーしたり、足踏みをして体を動かすと日常に戻ってこれます。  
習慣付けのため、自律訓練は毎日続ける必要があります。私の場合、夜、布団で寝ながら行い、5分も経たずにそのまま入眠しています。羊を数えるよりもおすすめです。

\*\*\*\*\*  
最後までご覧いただきありがとうございました。今後ともご愛顧のほどよろしくお願い致します。  
▼<<配信停止>>をご希望の方は、お手数ですが以下をクリックし、その旨ご記入いただき送信下さい。▼

[sskjicca@jicc.org](mailto:sskjicca@jicc.org)

▽お送りしたこのメールは、送信専用ですのでこちらには、返信しないで下さい。▽