

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

### 目 次

1 例 1 : 2014 年 6 月 19 日 (木曜日)

<ほっと川柳>

「 ひたむきな 野菜づくりが 経営道! 」・・・P2

2 例 2 : 2014 年 5 月 7 日 (水曜日)

<今日のほっと川柳>

「 テルマエで 戦争なくして 笑顔の和 」・・・P7

3 例 3 : 2014 年 2 月 20 日 (木曜日)

<今日のほっと川柳>

「 失敗は 心構え そこにある 」 ・・・P10

4 例 4 : 2013 年 8 月 8 日 (木曜日)

<今日のほっと川柳>

「 繰り越さず ストレス決算 一日で! 」 ・・・P13

5 例 5 : 2011 年 9 月 13 日 (火曜日)

<ほっと川柳>

「超新星 宇宙の果ての 爆発か 」 ・・・P19

# 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

例1：2014年6月19日（木曜日）

<今日のほっと川柳>

「ひたむきな 野菜づくりが 経営道！」

鉄鋼商社の経理を辞め、公認会計士2次試験を受け、3回目で運よく合格できた。

3次試験に合格し、会計士と税理士の登録した。監査の傍ら、先輩の紹介で初めて税務を任された。強烈な下町の社長から、義理の娘婿の医者を医院長として新設で一人医療法人を設立することを命令された。

当時、東京都は個人病院で実績を積んでから医療法人へ移行することは認めていたが、新設の認可は受け付けていなかった。

都庁な何十回通って、やっと認可が認められた。

ある日、社長と一緒にお酒を飲んだ。社長は少し酔ってこう言った。

「児玉さんの言うことはいつも正論だけど、次元が違うんだ！」・・・

「次元って何だろう？」・・・

お世話になった社長はもうこの世にはいない。

その後、監査法人を辞め、会社を起業して今14年目になる。

振り返ると、その言葉の意味が少しわかるようになった気がする。

日経新聞の昨日の記事の続きを見てみよう。

～逆境を乗り越える カリスマたちの「七転び八起き」～（パート2）

～取引先からの門前払いもなんのその、地道に信頼を勝ち取る～

オイシックス社長 高島宏平

高島宏平、オイシックス社長。

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

1973 年生まれ。東京大学大学院工学系研究科修了後、マッキンゼー・アンド・カンパニー入社。

2000 年オイシックス設立、2013 年東証マザーズに上場。

2007 年世界経済フォーラムのヤング・グローバル・リーダーズに選出されるエリート集団と言われるコンサルティング会社、マッキンゼー・アンド・カンパニー（以下マッキンゼー）。

ここから独立して成功したオイシックス社長、高島宏平も、起業後は苦勞の連続だった。

1973 年生まれの団塊ジュニア世代。東京大学大学院修了後、マッキンゼーに入社した。

2000 年にはネットによる野菜の通販会社「オイシックス」を創業、今年東証マザーズに上場した。

マッキンゼー出身の優秀な経営コンサルタントだった高島が経営者となり、会社を經營するのだから「成功して当たり前」と思う人もいるだろう。

だが、現実は違った。会社が軌道に乗るまでに約 12 年かかったのだ。

経営者として「実際に企業經營をする」ことと、コンサルタントとして「企業經營を外から見て改善する」ことは似て非なるもの。

業務の性質が全く異なるのだ。

高島は著書『ライフ・イズ・ベジダブル』で、当時の苦勞を次のように語っている。

『結論から言うと、当社が御社に出資するのは難しい』。  
ミーティングの冒頭に言われた。

その後、いろいろとその理由を説明してもらったが、何も頭に入らず、ほとんど覚えていない。

とても、そのまま会社に戻る気になれず、ふらふらと歩いているうちに芝公園にたどり着き、空いているベンチに座った。

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

『会社、つぶれるかもしれないな』。

会社を立ち上げてから、そんなことを感じたのは初めてだった。全身が脱力していることを実感した」

タイミングも悪かった。

ネットバブル崩壊後に創業し、資金繰りは困難を極めた。

そこで高島が考えたのが、自分の生活から「落ち込む時間をカットする」ことだった。

落ち込んでいてもお金は増えない。持久力で動き続けるしかないと決めた。

小売業は激戦が続く厳しい業界だ。

新参者が取引先を開拓していくには、大きな困難が伴った。

商品を仕入れるためにと農家を訪問しても、門前払いされた。

「スタート当初、『ネットなんてうさんくさい』というイメージをもたれることが多く、苦勞しました」。

それでもあきらめず、農家を訪問しては説得に当たった。

### ■成長につながる“大きな転機”などなかった

視野が開けたのは、リピーター客がつき始めた時だ。

「1回買った人が定価で継続的に買う」という現象は、サービスそのものにバリュー（価値）があって初めて起きる。

数人にせよリピーター客が出てきたことで、高島は自分のビジネスの将来性を確信するようになったという。

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

しかし資金繰りはなかなか改善せず、倒産の危機は幾度となくやってきた。

吐き気がするような1カ月を過ごすこともあった。

そんな中、高島は、危機に陥る原因と再発防止策をノートに書き留めた。

同時に、過酷な状況でも社員が明るくなるような雰囲気作りを心がけた。

そんな努力の結果、オイシックスは12年かけて着実に成長していった。

「オイシックス」成長のきっかけは、どこにあったのか。

実のところ、“大きな転機”と呼べるようなものはなかった。

成長は日々実績を着実に積み上げた結果、ついてきたものだったのだ。

「急成長したことはありません。早く成長したいのはもちろんですが、私たちは扱う食材に対して厳しい基準を設けています。

そのため、売り上げが増えたからといって、その分どこかから買ってくるというわけにはいかない。

「売り上げを増やすことと、生産者を増やすことを両輪でやっていかなければならないのです」

おいしい野菜を作るには手間がかかる。

急に増やそうとしても、簡単には作れない。ネットの売り上げの増減に合わせて生産者からの仕入れを増減させれば、今度は生産者からの信用をなくしてしまう。

高島は「おいしい野菜を顧客に確実に提供し続ける」という地道な作業を続けたからこそ、成功したのだ。

とても共感できる。

経営は理屈ではない。

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

たとえ世界中を敵に回しても、あきらめず、ひたすら努力を積み重ねることが大事だ。

山に登る時、苦しくて顔を上げられない。あまりの苦しきでめまいが起きる。  
すべての邪心が汗となって鼻先から地面にポツリ、ポツリと落ちる。  
知らず知らずに「無心」になってゆく。  
ふと気づくと頂上という「希望」が見てくる。

ビジネスが軌道に乗る瞬間も同じ境地のような気がする。

地面を耕し、種を巻き、肥料や水を上げ、天敵の虫やカラス、台風などの自然災害から身体を張って守り、長い月日の苦勞の末に出来上がる野菜、まさに地道な農業の道に似ているのかも知れない。

<今日のほっと川柳>

「 ひとむきな 野菜づくりが 経営道！ 」

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

2014年5月7日（水曜日）

<今日のほっと川柳>

「テルマエで 戦争なくして 笑顔の和」

1980年、大学生だった。

アルバイトをして、友人と初めてアメリカへ行った。

寮生活だったので、毎日シャワーだった。

緊張もあったのか、毎日疲れが抜けなかった。

2カ月の滞在後、日本に帰った時に思ったことは

「風呂に入りたい！」だった。

ゴールデン・ウィークは自宅にいたが、6日に渋谷へ  
久しぶりに映画を観にいった。

阿部寛・上戸綾主演の『テルマエ・ロマエ パート2』だった。

「テルマエ・ロマエ」って何？

映画を観るにつれ、「古代ローマの公衆浴場」ということがわかった。

舞台はハドリアヌス帝時代、西暦130年代の古代ローマ。

浴場を専門とする設計技師ルシウス役が主演阿部寛。

古代ローマからタイムスリップして、日本の温泉にやってくる。

目の前には、笑う力士達。

ルシウスは日本人を「平たい顔族」と名付け、文化を観察する。

丸い土俵で平手で付き合い、押し出す光景を観て、  
「なんて平和な戦いか？」と驚く。

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

マッサージ器は裏で奴隷が働いていると思っている。

子供達の水の滑り台。

指圧マッサージ。

木造りの一人用のお風呂。

温泉。混浴。遊技場・・・。

驚くことばかり。

温泉宿の娘、上戸綾に案内してもらおう。やがて恋に落ちてゆく。

ルシウスはローマに戻り、日本の温泉文化を取り入れて、公衆浴場を作ってゆく。

戦争に明け暮れる人々がみんなが公衆浴場にやってくる。

「温泉に入っていると、戦うことがばかばかしくなってくるよな〜！」  
と口をそろえて言う。

古代ローマの多くの都市に少なくとも1つの公衆浴場があり、  
社会生活の中心の1つになっていたようだ。

古代ローマ人にとって入浴は非常に重要だった。

ローマ人にとって公衆浴場は社会生活の重要な一部だった。

公けの施設として建設され、貧富の差を問わず誰でも利用できた。

飲食、運動、読書、商売、哲学的議論などができる場所だった。

現代の同等なものを想定するとすれば、それは図書館、美術館、

ショッピングモール、バー、レストラン、ジム、温泉が複合された施設である。

紀元前の古代ローマにこんな牧歌的な温泉文化があったというのは驚きだ。



## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

映画の原作はヤマザキマリさんのコミック。

古代の公衆浴場と現代の日本文化を結びつけるという発想には脱帽する。

現在の世界も戦争・紛争が絶えない。

人種、宗教、利権や面子などのよろいを脱ぎ棄て、裸になって一緒に温泉に入れたなら、「戦争なんてばかばかしい！」と思えるのではないだろうか？

<今日のほっと川柳>

「 テルマエで 戦争なくして 笑顔の和 」

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

2014年2月20日（木曜日）

<今日のほっと川柳>

「失敗は 心構え そこにある」

ソチ・オリンピックを観ていると、わずかな差がメダルに至るか否かを分ける。

極限の緊張の中で、ミスをせずに自分の力を出せるかが分かれ目だ。

人生の中でも多くの失敗がある。

失敗するから人間なのかも知れない。

でも、失敗を恐れていては、勇気をもって挑戦して行けない。

勇気がなければ、成功を手にすることはできない。

日経新聞の特集にこんな記事が掲載された。

～交遊抄 経営の羅針盤 御手洗富士夫～

23年間の米国生活で数多くの財界人との知遇を得た。

なかでもフォーブス・マガジンの社主兼発行人だった故マルコム・フォーブス氏とは、1970年から20年以上、公私にわたるお付き合いを頂いた。

月に1度程度マルコム氏のオフィスで昼食を共にした。

目的は世界の経済動向について意見交換することだった。世界一流の経営者との濃密な時間は楽しみであると同時に挑戦の場になった。

「もし失敗から学ぶことができれば、失敗は成功である」。

彼が繰り返し口にしていたこの言葉は同じ経営者となり20年近くがたった今も羅針盤の一つとなっている。

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

経営者としては厳格だが、私生活では豪快な人だった。

数多くのアンティーク玩具やハーレーダビッドソンを所有。ジェット機やヘリコプターを搭載できる大型ヨットは、ニクソン大統領からの依頼で天皇陛下が皇太子時代に訪米された際の日米友好の場になった。

世界中を熱気球で回る「フォーブス熱気球親善の旅」では86年に日本を訪問。東京から関西、四国、山陰、信州の1万8000キロメートルを8泊9日で回った。世界各地の思い出を熱っぽく語るマルコム氏との時間は、視野を世界へと大きく広げるきっかけになった。

(みたらい・ふじお=キヤノン会長兼社長)

「もし失敗から学ぶことができれば、失敗は成功である」という言葉は実に心にしみる。

でも、人は何故失敗をするのだろうか？

多くの失敗は、「自分自身の心に対する正しい姿勢が取れていない」ことによるのではないだろうか？

時に、損得の意識。自分を大きく見せようと思う心。期待に答えなければというプレッシャーなど。

不思議と無心で挑戦できる時は成功に導かれることが多いと思う。

「心構え」という言葉がある。

「いざという時の心の準備」という意味だ。

誰しも試験や試合や舞台の場に立てば、緊張するし、時に自分自身を見失う。その結果、自分の力を出せずに失敗することが多い。

「もし、失敗したら・・・」という潜在的な恐怖心（潜在意識）が失敗を引き起こす

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

のではないだろうか？

私の場合は、多くの失敗を通じて、  
「勝負する時は、最悪の事態を覚悟して愚直に進む」ことにしている。

人それぞれに「失敗から何を学ぶか？」は違いうだろう。

でも、「自分の心とどう向き合うか？」はとても大事でないだろうか。

<今日のほっと川柳>

「 失敗は 心構え そこにある 」

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

2013年8月8日（木曜日）

<今日のほっと川柳>

「 繰り越さず ストレス決算 一日で！ 」

会社で起きるほとんどの問題は、人間関係のトラブルだ。  
家に帰って、妻の話を聞いていても、ほとんどが勤め先の  
人間関係のトラブル。

また、離婚や別居の話もよく聞く。

現代は「ストレス」の時代だ。

そのままにすると、「心の病」という深刻な事態になる。

出社拒否、退職、自殺など・・・。

マネジメントも「心のマネジメント」が大事な時代だ。

こんな記事を目にした。(PHP Biz Online 衆知 (THE21))

「陥りやすい5つの『誤解』」

／山本晴義（横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長）

ビジネスマンにとって、ストレスはつきもの。

たが無理を重ねた結果、「心の病」の状態まで追い込まれて仕事に支障を  
来たしたり、休職せざるを得なくなったりする人も増えている。

そうした事態に陥らないために必要な取り組みこそ、メンタルヘルス、  
つまり「心の健康管理」だ。

しかし、残念ながら、誤った認識も決して少なくない。

そこで、メンタルヘルスの普及に精力的に活動している横浜労災病院勤労者  
メンタルヘルスセンター長の山本晴義先生にお話をうかがった。

〔誤解〕 その1 —— 「心の病」になるのは弱い人間だからだ

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

いまだに「うつ病になるのは心が弱いからだ」といった考えを持っている人は少なくありません。

しかし、それは誤りです。むしろ「心が強い」と思っている人ほど、うつ病になってしまうケースもあります。

「心の病」にかかってしまう人の多くは、真面目な頑張り屋です。

しかし、それが頑張りすぎたり真面目すぎたりすると、過度なストレスとなり、その結果、心と身体が悲鳴を上げてしまうのです。

生きている以上、ストレスは避けられませんし、心をどんなに鍛えてもストレスを何とも思わない「スーパーマン」にはなれません。

何事も「過ぎる」のはよくありません。

適度に力を抜いてストレスを軽減・解消しながら、仕事に取り組むことをお勧めします。

倒れるまで頑張るのではなく、倒れないように適度に頑張ることが大事です。

◇新常識◇ 頑張りすぎる人のほうが、心のトラブルに陥りやすい。

〔誤解〕 その2 —— 疲れたら「週末」にゆっくり休むといい

ウイークデーは頑張って働き、週末にゆっくりと休む——。

生活のリズムを一週間のサイクルで考えている人がほとんどだと思います。

心に元気がない場合も、週末にゆっくりと休めばいいと思っている人は多いのではないのでしょうか。

しかし、「土日はずっと家に籠もって寝ている」といった過ごし方をしてしまうと、生活リズムが狂い、月曜日に仕事に行くのがつらくなってしまいます。

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

私が診ている患者さんも、月曜日、火曜日に調子を崩してしまう人が多いのです。

大切なのは、その日のストレスはその日に解決することです。

趣味の時間を作る、運動する、美味しいものを食べる、早めに寝るなどして、積極的にストレスを解消する時間を持ちましょう。

この「ストレス一日決算主義」を心掛けることが、

心の健康を保つ秘訣です。これを習慣にすれば、週末も生活のリズムを崩すことなく、より有意義に過ごすことができるようになるはずです。

◇新常識◇ 休日も平日と変わらないリズムで過ごしたほうがいい

〔誤解〕 その3 —— 身体を休めれば心も元気になる

体力を使う仕事をしているなら身体を休めるべきですが、現代のビジネスマンの多くが感じる疲れとは、人間関係の悩みや仕事上の問題など、頭や心に関係する疲れが大半です。

そんな場合に家でゆっくり休んでしまうと、いろいろと考え込んでしまい、かえって悩みが深刻化してしまうこともあり得ます。

「頭の疲れ」やストレスを癒すには、実は身体を動かすことが有効です。体操でもジョギングでもスポーツでもいいですから、運動する習慣を持ちましょう。

「忙しくて、運動をしている暇がない」と言う人もいるかもしれませんが、アメリカのジョージ・ブッシュ元大統領は、大統領の任期中、1日たりともジョギングを欠かさなかったそうです。

空いた時間に運動するのではなく、意識して時間を作るといいでしょう。

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

◇新常識◇「心の疲れ」は、身体を動かすことで解消できる

[誤解] その4 ——部下の悩みを聞くには「飲みニケーション」がいい

部下が、何か悩みを抱えているのか、精神的につらそうだ。

ここは1つ、飲みにもでも誘ってやるか……。そう考える上司の方も多いと思いますが、ちょっと待ってください。

部下の状態が深刻な場合は、逆効果になる場合があります。

「心の病」を抱えた人のつらさは、たとえるなら、38、9度の宿熱を出しているようなもの。

会社に来て仕事をするだけでも精一杯なのに、そのあとも拘束されるのは、相当高い負荷になります。

ですから、メンタルに問題を抱えた部下の話聞くなら、勤務時間内を原則とすべきです。

たしかに、お酒の力を借りれば、部下は悩みを打ち明けてくれるかもしれません。

しかし、酒の勢いで話したことは、あとで「言わなければよかった」と後悔しやすいもの。

また、酒の席の雰囲気ですら「言わされた」と感じてしまう人もいます。

それに、上司もお酒が入っていますから、部下の悩みを聞くはずが、「俺も苦勞しているんだよ」「だからお前は駄目なんだ」と、余計な愚痴や説教をしてしまわないともかぎりません。

こうした理由から、私はメンタルの悩みを聞く方法としては「飲みニケーション」をお勧めしないのです。



## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

親睦を深めるためなら大いに結構ですが、心に問題を抱えていそうな部下の話を聞く場合は、ぜひ心に留めておいてください。

◇新常識◇メンタルに関する相談は業務時間内で行なおう

〔誤解〕 その5 ——メンタルに問題を抱えた人に「頑張れ」は禁句

「精神的につらそうな人に『頑張って』と言ってはいけません」という話を聞いたことがあると思います。しかし、必ずしもそうではありません。

先ほどお話ししたように、問題なのは「頑張る」ことではなく、「頑張るすぎる」こと。

ですから私は、患者さんに「頑張るすぎないよう、頑張って」と声をかけることもあります。

それに、人によっては「頑張らなくていい」と言われると、自分の存在を否定されたような感じを受けるようです。

もちろん、ハードルの高いチャレンジをさせるのはやめておいたほうがいいですが、「無理をしないように、頑張って」と声をかけるのは、決して悪いことではないと思います。

◇新常識◇「適度に、適当に頑張ろう」とアドバイスをしてもいい

(『THE21』2013年7月号より)

「ストレス決算一日主義」っていい言葉だなと思う。

「ストレスをいかに抱えないように生きるか」って

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

すべての人にとって大切だ。

私はこう思っている。

「すべてのことは、神様が『こういう役を演じなさい』  
と言っているんだから、しょうがない。」と思う  
ようにしている。

頭を下げて、事がおさまるなら、喜んでそうする。

夫婦ゲンカもできるだけ早く、謝るようにしている。

人の悪口を言わない

「損な役」も喜んで演じる。

もし、「自分が一番損するように生きる」ことを信条に  
していたら、ストレスは発生しないのではないだろうか？

<今日のほっと川柳>

「 繰り越さず ストレス決算 一日で！ 」

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

2011年9月13日（火曜日）

<ほっと川柳>

「超新星 宇宙の果ての 爆発か 」

9月9日から12日にかけて、  
100年に一度の「超新星」が見えるらしいと聞いて  
娘と一緒に双眼鏡で探したが、見ることはできなかった。

超新星とは巨大な星が一生を終える時に  
起こす大爆発のことを言うらしい。

「爆発」で思い出すのは、芸術家の「岡本太郎」だ。

1970年、大阪の日本万国博覧会のメモリアル塔である  
「太陽の塔」はあまりにも有名だ。

まだ、12歳だった。

「芸術は爆発なんだ！」と言って、  
テレビでも奇行を繰り広げていた。

ある時、岡本太郎がテレビでこう言った。

「太陽はただ光っているんじゃない。」

「一瞬一瞬爆発しているんだ。」

「一瞬一瞬を完全燃焼しているんだ。」

「人間もエネルギーを残すことなく、  
日々生きるエネルギーを爆発させて、  
生きて行くべきなんだ！」

中学生の私は感銘を受けた。

## 「ほっと川柳と関連時事のお話」のサンプル

---

「太陽の塔には、  
世界に向けてのそういうメッセージがあったのか！」

<ほっと川柳>

「超新星 宇宙の果ての 爆発か 」