



## ストレスとうまく付き合おう

### ◆ストレスはだれにもある

「あの人は、ストレスがなさそうだね」、「私はストレスがないから……」。そういう話題になることがよくあります。でも、実は、ストレスがまったくないという人はいないのです。

### ◆ストレスはあるほうがいい

生きていく上で、ストレスは必ず付きまといます。ストレスがまったくないという人はいません。ストレスから開放されることはないのです。

でも、悲観することはありません。ストレスがまったくないより、適度にあるほうがいいのです。適度なストレスは、有害どころか、プラスに働くこともあります。

### ◆ストレスとうまく付き合う方法

とはいっても、体や心が病気になるほどの過度のストレスは、やっぱり困りますね。そこで、すべての年代の方に有効な、ストレスとの上手な付き合い方を紹介しましょう。

### ★3ム主義★

#### 《ムリ・ムダ・ムラをなくして暮らそう》

##### ①ムリをしない

■ストレス過多のときや疲れたときは、とにかく休む。

■仕事をしながらでも、上手に休養する。

##### ②ムダを省く

■やらなければならないことに優先順位をつける。

■優先順位が上のものから片付ける。

##### ③ムラをなくす

■生活のリズムができるだけ整える。

■まずは、朝、決まった時間に起きる。

### ◆専門家の助けを借りることも・・・

疲れが取れにくい、眠れない、食欲がない、人と会うのがおっくう、何に対しても興味が持てない。こんなことが続くときは、ためらわずに神経科や心療内科を受診することも大切です。

## 笠間のがんばる企業紹介③

笠間市には、全国でもトップクラスの技術を持つ企業がたくさんあります。このコーナーでは、より良い製品づくりを目指して研究・開発に取り組む市内の企業を紹介します。

**(有)三共金属工業所 岩間工場**

同社より、「ふるさとづくり寄附金」として100万円を寄附していました。寄附金は、まちづくり支援や子ども支援に活用させていただきます。ご厚志ありがとうございました。

工場内に足を踏み入れると、明るく、よく整理整頓された様子に驚かされます。床には油の跡やチリひとつありません。「きれいな工場でなければ、きれいな製品は絶対に作れないですよ!」と鈴木三郎代表取締役は語ります。「最近、ISO9001(品質の保証について定めた規格)を取得しようと努力する工場は多いですが、弊社では当初取得する予定はありませんでした。規格に従わなくては、十分にきれいな工場で作っていますから(笑)。その後取得はしましたが、ことさらに宣伝はしません。」

同社のモットーは、「すべての取引先に好かれる企業になれ」。得意先はもちろん、仕入先や同業者からも好かれる企業であれといふ創業者の教えです。「笠間市に来て20年。お客様のご要望に応え

るためには全力を尽くし、挑戦と失敗を積み重ねた結果、高い技術力が培われました。これからも、社会に貢献する企業でありたいと考えています」(同取締役)

**(有)三共金属工業所 岩間工場**

従業員数▼ 20人  
敷地面積▼ 3,990m<sup>2</sup>  
※文責▽笠間市役所企業誘致推進室(内線562)



《市に100万円を寄附》  
同社より、「ふるさとづくり寄附金」として100万円を寄附していました。寄附金は、まちづくり支援や子ども支援に活用させていただきます。ご厚志ありがとうございました。