

2022年8-9月号 隔月刊

健 究^Q 室

vol. **20**
Kenkyushitsu



思い込みから
解放されよう！

episode1

いやいや、真面目じゃなくても生きていけるっしょ!

親が厳しかった! 20時には布団に入って、テレビは厳禁。短大時代も当たり前門限を守っていた。周りからも真面目だねって言われていました。でもだんだん「親の言うことが必ずしも正しいとは限らないぞ?」と気づき始めた。敷かれたレールから脱する勇気をくれたのは、山田詠美や吉本ばななといった女流作家たち。解放されてよかった! 真面目に凝り固まったままだったら、楽しくない人生だっただろうなあ。今、素直に私の言うことを聞く18歳の息子を見て思います。「息子よ、そんなに言うことを聞かなくてもいいんだぞ(笑)」。

(お客様係 中村)



episode2

尖っている方がカッコ良い! は、ダサいね。

以前、パティシエをしていました。専門学校を卒業して最初に入ったお店で、シェフがこう言ったんです。「素直であれ。誰もが教えたいと思う人間であれ」と。専門学校ではトップの成績でしたし、それなりのプライドがありました。でも、シェフの言葉で尖っていることはカッコ良くも何ともないってことが分かりました。認められたいなら、仕事で、結果で示せて話ですよ。シェフのおかげで、人間的にも成長できました!

(お客様係 長尾)



なんと

私を苦しめていたのは

思い込みでした!



良かれと思ってやっていたことや、こうしなくちゃ!と頑張ってきたこと、自分なりにこだわっていたことが、自分を苦しめる原因だった。思い込みに縛られていた。なんてことがこの世にはたくさんあるのです。

そろそろ、思い込み、固定概念、こだわりから解放される時ではないでしょうか。

大事なのは、自らの頑なさを認め、さらけ出すこと。

誰かの言葉を素直に受け入れてみること。

相手を信じて頼ってみる。甘えてみる。

自分の強張りさえ取れれば、楽になれる。自由になれる。

ハッピーライフの幕開けです!

episode 5

3500gで生まれた子。 ミルクは吐いて飲まないけど、 大丈夫、大丈夫。

札幌生まれ札幌育ち。それが一人目を出産してまもなく、夫の転勤で道東へ引っ越すことになりました。親戚も友達も知り合いもない土地で、ある日、子どもの健診で、先生から「順調に体重が増えていない。ミルクを飲ませないと」と言われてしまったのです。ショックで気分も落ち込んで、姉に電話で相談してみたら「いや、3500gで産まれて、標準体重より大きいんだから大丈夫でしょ？」ってサラっと言われ、あれ、本当だ。人は目安や平均という言葉に弱く、その通りにいかないと不安になるものなのですね。がんじがらめになっていた私を思い出し、愛おしくなりました(笑)。

(お客様係 松井)



episode 3

私、情性で生きていた！？ もっとアップデートするわ。

サンセリテの20代から60代のメンバーと化粧品会議をしたときのこと。コロナによるマスク生活と年齢を重ねたことで、自分の肌に対して「こんなもんか」と諦めていました。若い頃はいろんなコスメを試していましたが、段々と「これでいいや」と情性で使い続けていたんですね。そしたら、メンバーが「どんな化粧品を使っている？」と次から次へと新しい情報を持ってきて。大先輩のメンバーはデパコスから安くても良いものまで、なりたいたいお肌に合ったものを選んで何でも試していた。あぁ、今使っているものをアップデートしなきゃ。そして私自身もアップデートしなきゃ。変わる勇気が湧きました！

(商品管理係 下田)

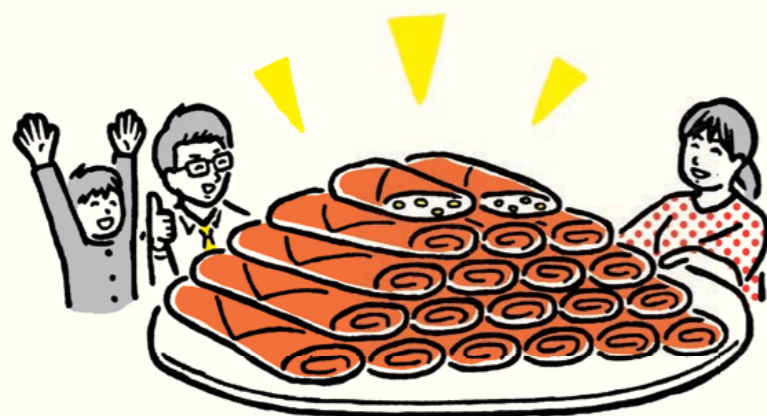


episode 6

ポジティブ全開の夫のおかげで 大皿ドーーーン！に変身。

私の夫は超ポジティブで、悩みごとでも深く考えないんです。おかげで私も引っ張られてポジティブになっちゃった。我が家のポジティブシンキングは家事に支障をきたしています。夫が「いいよいよ」と言ってくれるから、手抜きをしすぎて「流石にそろそろちゃんとしないと」と焦るレベル(笑)。たとえば料理。専業主婦時代は、1週間に1回献立を決めて、買い出しをして、おかずを何品も作っていたけれど、最近は大皿で1品をドーーーン！が定番です(笑)。まぁでも、家事の手を抜いても家族みんな元気に生きている！自分で自分を許せるって良いことだと思いませんか？

(総務 川崎)



episode 4

お父さん、ありがとう。 私、「ありがとうお婆さん」 になったよ。

15年前、父が亡くなりました。そのときふと、お寺に貼ってあったカレンダーの「当たり前と思っていたことが、ありがたいと気付かされる」という言葉が、目に飛び込んできたんです。お父さんに「ありがとう」って言葉を伝えていなかったなぁ。口に出すのが恥ずかしかったんですよ。でも、言えるときに言わないと。失って初めて分かりました。それからは「ありがとう」をたくさん伝えるようになったんです。サンセリテに勤めてからは一生分のありがとうを仲間に伝えています。自分の見ている景色もずいぶん広がった気がします。

(配送係 松田)



私を思い込みから解放してくれた言葉

できない理由を
年齢のせいにした瞬間から
老いは始まる

ステイホームで体重増加が止まらない。
歳のせいにせず、今年こそ目指せ、スッキリボディ！ お客様係 濱屋

振り向くな、
後ろには明日は
ないから

人生は波

ステージが変わるたび、
良い方にも大変な方にも、
波は大きくなる

寄り道、脇道、回り道

しかしそれらも

すべて道！

社会人になって4ヶ月。不安もあるけれど、より良い「明日」に向けて前を向きます！ 新入社員 船谷

やりたいことや夢はいつか必ず見つかる！12歳の私も、今の私も背中を押されています。
新入社員 斉藤

結婚して、家族が増えて、大変なことも増えたけれど、その分喜びも大きい！

商品開発係 矢内

そのうち自然に
できるから

妊娠に焦っていた頃、義叔母からの言葉。自然体でしようと努め、2人の息子と会えました。 配達係 寺口

大丈夫どうにかなる心配するな

レット イット ビー
Let it be.

父がよく私が元気がない時にこう語りかけてくれました。流れに身をゆだねよう。 お客様係 赤塚