

📖 今月のオススメ情報

日々忙しく働かされているビジネスパーソンを苦しめる「肩こり」。その原因はストレス、運動不足、眼精疲労、長時間の同じ姿勢などが挙げられます。

今月号は、そんな肩こりの代表的な解消法をいくつかご紹介させていただきます。

1. 肩・肩甲骨のストレッチ

何よりまずは身体を動かすことです。最低でも1時間に1回はストレッチが必要です。肩甲骨をぐりぐり回したり、手を後ろで組んでぐっと反らしたり。こり固まった肩甲骨をはがしましょう。

2. ツボを刺激

肩こりに効くツボはいくつもあるそうですが、効果が非常に高いと言われているのが「天柱」というツボ。頭痛や眼精疲労にも効果的とのこと。首の後ろ側、生え際近くに2本の太い筋があり、その外側のくぼみに位置しています(右図参照)。この天柱を親指でぐーっと数秒押し、離して、またゆっくり押し、を何度か繰り返すだけです。すぐに出来ますね!



3. 肩こりに効く食事

肩こりに効果的な栄養素としては、クエン酸、ビタミンE、タンパク質が代表的です。クエン酸は梅干しや柑橘類などに含まれ、ビタミンEは鰹やほうれん草、かぼちゃなど。タンパク質は肉や魚、大豆などですね。これから旬を迎える食材も多いですね。

肩こりを解消して、日々のパフォーマンスを向上させましょう☆

📄 中小企業診断士・長尾康行のプチコラム

番外編

「初めてのオーダースーツ」

先日、生まれて初めてオーダースーツの店に行ってきました。実はこれまでスーツにはお金をかけない派だったのです。と言うのも新幹線や飛行機、宿泊を伴う出張などが多くパンツがすぐに傷むからです。しかし、38歳にもなって勝負スーツ位は持っておかないと恥ずかしいのではと突如思ってしまう、前々から気になっていたお店へ行ってきました。もう少し痩せてから行こうとタイミングを見計らっていたのですが、全く痩せる気がしないのでひとまず作ってみようと思いついた次第です。オーダースーツを作る際には①生地を選ぶ ②形状を決める ③裏地を選ぶ ④ボタンなどのディテールを選ぶ ⑤採寸の5つの工程がありますが、私は何も考えずノーブランで行きました。実物を見ながら決めようと思っていたのですが、初心者には甘かったです。無数の組み合わせがあるため、ある程度のイメージは固めておかないと、どのように選べば良いのか判断がつかなくなってしまいました。結局、「また来週来るので少し考えさせてください」と言って店を出て、その足ですぐにファッション雑誌を買いに行きました。自分が理想とするスーツのイメージの写真をいくつかピックアップして、それを基に店員さんと相談しながら進めようと思いついたからです。

オーダースーツも経営と同じで、やはりビジョンや計画がないまま行き当たりバッタリの進め方をしていると、生産性が全くないまま時間のみが過ぎていってしまいます(苦笑) 完成したらまたここでお披露目させていただきたいと思います。



📝 コンサルティングプチ講座

今月のテーマ：将来のビジョンの描き方

日々、私どもがお客様先の経営改善のご支援させていただく際には、①現状分析 ②将来ビジョンの設定 ③数値計画の作成 ④アクションプランの作成 という4つの流れで進めていきます。

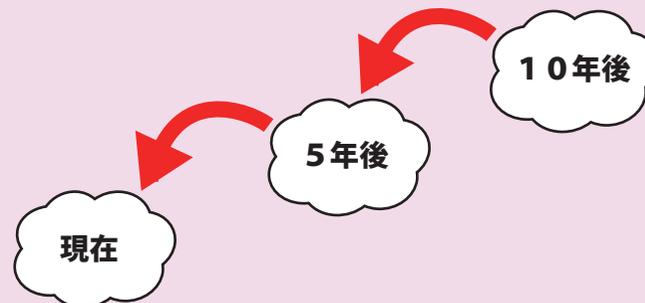
経営者様や幹部の方へのヒアリング、財務諸表や市場環境の分析などを通じてご支援させて頂くのですが、今月は4つの流れのうち2つ目の「将来ビジョンの設定」について、詳しくお伝えさせていただきます。

1つ目の現状分析は、私どもが専門家の立場から行いますが、将来ビジョンの設定は、経営者様のお考え、おもいをお伺いさせていただきます。目の前の資金繰りに困っているのに、そんな何年も先のことが考えられるか!というのが中小企業の経営者様の実際のお声かも知れません。しかし、厳しい状況だからこそ将来ビジョンを明確に描き、その達成に向かってすべきことをひとつずつ紐解いていくことが重要なのです。

描くビジョンが5年先か10年先かは経営者様によって異なりますが、「ビジョン」は「視覚」という意味ですから、〇年後に自社がどうなっているのか、自分自身はどうか、従業員はどうか、お客様はどうか・・・、ご自身の目に浮かぶ姿を考えて頂きます。また、その際に重要なのは、「先から逆算して考えること」です。現在の会社の状況や売上規模を起点にして考えるのではなく、たとえば10年後にはどうなりたいのか、そのためには5年後にはどうなっていなければならない、3年後には・・・、そして、今すべきことは何かを明らかにするのが、重要です。

これまで多数の中小企業様をご支援させて頂きましたが、こうした将来のビジョンをもとに数値計画を立てて経営を行っている企業様のほとんどは、100%計画通りとはいかずとも、業績を改善させ着実に成長しています。これは何も、上記以外の取り組みを特別に行っていた訳ではありません。

経営者様が頭の中で将来ビジョンを描いていらっしゃる場合も、それを文字や言葉にして見える化することを強くおすすめします。



— INFORMATION —

 **長尾経営事務所** Facebook ページ
随時情報発信中! [いいね!](#) お待ちしております。

 **～経営改善お役立ち情報～** @nagaokeieipoint
twitter アカウントを作成致しました!

 **長尾経営事務所メールマガジン**
右のQRコードからご登録が可能です。
毎月3回配信しています。
購読無料です☆



—発行元—
事業再生に特化した中小企業診断士事務所
長尾経営事務所
経営革新等認定支援機関

【大阪事務所】大阪府大阪市西区西本町 1-8-2 三晃ビル 2 階
【島根事務所】島根県松江市石橋町 355



TEL : 0120-34-8776
MAIL : social@nagao-keiei.net
URL : www.nagao-keiei.net

長尾経営事務所

検索