

わくわく倶楽部

江口グループ

第167号

令和3年6月発行

思い出にひたると脳が老化していく

江口グループ 代表取締役社長 江口 充



皆 さん、こんにちは！江口グループわくわく倶楽部ニュースレターを読んで頂きありがとうございます。今年は例年以上に梅雨入りが早そうですね(5/16日現在)ここ数年は異常気象ということもあり、大きな雨が各地で降っています。今年は災害がないことを祈っています。今月は堀田秀吾さんの『「考え過ぎない」人の考え方』という本を読みました。「コロナが流行る前はよかったな」と昔を振り返ることがあります。でも、それはよくない！前向きにいかなくてはいけないと思う本でした。

「歳」 をとると忘れっぽくなる」なんて言いますよね。そういうものなんだから仕方ないと思いきや…もしかすると日々の習慣次第でふせぐことができるかもしれません。理化学研究所の木村らはマウスを使った実験で、過去の記憶を長時間思い出すと、その記憶が脳にしまわれるときに「タウ」というタンパク質が蓄積されやすくなることを明らかにしました。このタウタンパク質は、脳に蓄積すると記憶障害を引き起こすことが知られています。

つまり、長時間過去の思い出にひたり、かつそれが頻繁になってくるほど脳が老化しやすくなるということなのです。それまで、タウは年齢を重ねるほど蓄積量が増えることがわかっていたのですが、その理由はよくわかっていませんでした。この実験によって、歳をとるほど経験が増え、過去を思い出す機会が多くなるためにタウの蓄積量が増えるのではと考えられています。

あのときはよかったなあ…なんて、昔の仲間と集まってたまにならよいかもしれませんが、いつも昔のことを考えていると心身に悪影響を与えてしまうというわけです。そもそも私たちは不安が強い状況や自分に自信がないとき、過去のことを思い出して自信を取り戻そうとすることがあります。たとえば、学生時代の部活の話であったり、仕事の武勇伝であったり。中には10年も20年も前の話をまるで昨日のことにように鮮やかに話せる人がいますよね。

これが、「あのときがんばれたんだから今度も乗り越えられるはずだ！」と自分をふるい立たせるためならよいかもしれませんが、「あのときはよかったのになあ…」

としみじみ振り返り、さらに「あのときに比べて今は…」と、ギャップを感じてショックを受けるようになると大変です。新しい刺激やストレスに弱くなる可能性があります。

なんでもかんでも新しいことにチャレンジすることはありませんが、脳を健康な状態に保つにはある程度新しい刺激も大切です。それは体験であったり、人間関係であったり、時には新しい風を吹き込むことが必要なのです。昔のことばかり考えていたり、「こうなったらどうしよう…」と言う不安なシミュレーションばかりしているなあと思ったら、なるべく考える時間を減らして、行動・経験に時間を使うようにしてみてください。古い記憶を忘れるのには新しい行動が有効です。

アメリカのノートルダム大学のラドヴァンスキーらによると、新しい刺激によって脳の短期記憶が刺激されて、直前の記憶が上書きされてしまうからだと考えられています。新しい行動をすると古い記憶は忘れていくということです。つまり、ちょっとくらいイヤなことがあっても、行動すれば忘れてしまうとも言えます。これは長期記憶についても同様で、ケンブリッジ大学のアンダーソンらの研究によると、新しいことを学ぶことは古い記憶を忘れることにつながるということがわかっています。過去を生きるのではなく、今この瞬間を生きたほうがよいというのは、脳の観点から言っても同じなのです。

年 輩者の方に限らず、過去のことばかり話す人は魅力がないと思います。視点が未来ではなく、過去に向いているからです。未来を語る人には、「希望」「夢」「冒険」「ベンチャー」「チャレンジ」「バイタリティ」という肯定的な言葉が似あいます。しかし、過去を語る人は、「絶望」「現状維持」「守り」「リスクをとらない」「無気力」「やる気がない」という否定的な言葉が似あいます。つまり、老人とは実際年齢ではなく、過去ばかりを語り、未来を語ることのなくなった人のことをいうのではないのでしょうか。たとえ100歳であろうと、未来を語る人は、心若き若者です。「思い出にひたると脳が老化していく」いくつになっても、新しいことや未来に好奇心全開の人でありたいと思います。

4代目の江口グループ現場だより

江口組がMROのレオスタに 登場しました!!

5 月13日にMROレオスタの取材が江口組にやってきました! レオスタ内のコーナーで「発見! 企業のキラリ」に登場します。その取材で、入江美寿々アナウンサーをはじめカメラマンやアシスタントの方4名の方々に本社、そして工事現場に来て頂きました。本社ではみんなの仕事ぶりを撮影したり、CHIKACO姉さんや自分がインタビューを受けたりしました。

い つも会社で動画を撮影している時はiPhoneを使って撮影しているので、本物のカメラ、そして照明やマイク、それとアナウンサーの方からのインタビューは結構緊張しました。建設業、CHIKACO姉さんが誕生した理由、創業100年のことなどを一生懸命答えました。終わった後、変な汗がいっぱい出ていました(笑) 上手く話せたかは放送を楽しみにしたいなと思います。

こ の記事を書いているのは5月17日。放送されたのは5月25日ということで、もう放送されていました。ご覧になられた方はいらっしゃるでしょうか? また放送された様子を皆さんにもお知らせできたらなと思います。



歴史と権威ある土木学会誌に CHIKACO姉さんが掲載されました!

土 木工学の進歩および土木事業の発達ならびに土木技術者の資質向上を図り、学術文化の進展と社会の発展に寄与することを目的とする「土木学会」という会が東京にあります。会員数は約4万人。土木界の中では歴史と権威がある組織だと自分の中では認識しています。

そ の土木学会の広報誌「土木学会誌」に私の記事が掲載されましたのでご紹介したいと思います。記事のテーマが「みんなで伝えよう土木の魅力ー土木の広報・虎の巻ー」。権威と歴史のある土木学会の広報誌に自分でいいのかなという気持ちもありましたが、土木広報についてはこれまで一生懸命に取り組み、もっとやりたいという気持ちもありましたので、これからの土木のためにという思いで書かせてもらうことにしました。

IS NSを駆使した土木広報! 一地方の土木会社にファンができたワケー」というタイトルで原稿を書かせてもらいました。これまで江口組がSNSを中心に土木の魅力を伝えてきたことを中心に書きました。そしてもちろん、CHIKACO姉さんの誕生秘話も書きました。私書いた今回の土木広報誌の原稿ですが、出来上がってビックリ! 書いた本人のプロフィールと写真を掲載してもらうのですが、見てビックリでした。書いた本人より、CHIKACO姉さんの写真の方がめっちゃデカかったんです!! さすが、CHIKACO姉さんです。全部持っていかれた感じがしました(笑) CHIKACO姉さんの活躍がなければ、土木広報としてこうやって記事を書くこともなかったと思うので、これでヨシとします!!



このニュースレターの他に、江口組公式SNSでも頻繁に情報を発信しています。いいね、フォロー、登録を



(株)江口組公式Facebookページ

www.facebook.com/eguchigumi/



(株)江口組公式Twitter

@eguchigumi



土木・建築・造園・ドライアイス洗浄と江口グループの工事現場を紹介します。
皆様のご近所で見かけた時はよろしくお願いします(^^)／

江口組創業100年記念ステッカーを プレゼント!

株

株式会社江口組は、大正10年に創業し今年で100年を迎えることができました。創業から小松市を中心にインフラ整備の仕事を中心に道路や下水道、水道など多くの工事をしてきました。こうやって100年を迎えることができたのも、地域の皆さんをはじめ関係者皆さんのおかげです。ありがとうございます!

創

業100年の感謝の気持ちを込めて、オリジナルキャラクターによるオリジナルステッカーを作りました!「おかげさまで100年。これからも土木のチカラでみんなが笑顔に」この想いを込めて作成した可愛いキャラクターたちのステッカーです!このステッカーをニュースレターを配布している皆さんにプレゼントします。可愛い猫エグチやCHIKACO姉さんをはじめ、現場で働く重機のステッカーです!



江口組
オリジナルステッカー

こんにちは! クリエイション江口の高橋です 皆さん GWはいかがお過ごしでしたか?

私

は神奈川県の実家に帰ることをあきらめ、日課のジムに行きながらゆっくりなペースで家のお掃除をしていました。片付け後はちょっとすっきりした感じがします♪

先

日、プロジェクトチームのミーティングの中で江口社長から、メンバーそれぞれにSNSに関しての本を渡されました。

- ① 『解決は1行』
- ② 『バズる書き方』
- ③ 『「普通」の人のためのSNSの教科書』

S

NSはとりあえずやってみるって大切です!

私はSNS初心者で文章を書くことに対して、ちょっと苦手意識がありましたが、③のSNSの教科書で「SNSの発信に、高度な文章力は必要ありません」と書いてありました。

こ

れを読んで気軽に投稿できるようになりました! クリエイション江口を皆さんに知ってもらいたい! という想いは変わらないので、私自身楽しみながら現場の事を写真付きで投稿しています。

ど

の本も読みやすくて発信のポイントを細かく教えてくれたり、様々な手法があったり、シンプルに簡潔な方法で取り入れやすいと思います!

SNSをやりたいと思う方がいたら、オススメの本なので良かったら読んでみてください(^^)♪

そ

して、私たちプロジェクトメンバーがTwitterやFacebookなど会社のSNSを発信しているので、こちらもぜひ見て頂けると嬉しいです!

して現場や社内の様子、社内行事、現場監督の働きぶりを見てください! 毎日どれかは必ず更新しています!



(株)江口組公式 Instagram
eguchigumi



(株)江口組公式 YouTube
えぐチャンネル!



スタッフ通信

こんにちは。

6月に入りましたね。

じめじめした季節ですが、個人的にはらっきょうを漬けたり、ぬか漬けをはじめたり、忙しいけど大好きな季節です。

今月も、子供の頃に夢中で読んだ絵本、又は子供に読み聞かせた絵本です。

工事部
酒井 夢大



はうべにあおむし

子供の頃は、穴のあいたしけの
ページに興味を持ったのを覚えています。
話の内容も簡潔でかみやすかった。
夢大 酒井 夢大

工事部
酒井 基樹



「バムとケロ」シリーズの
絵もかわいく、話しも
おもしろいです
子どもたちにもよく
「読んで」とせがまれました。

クリエイション江口
村上 昌洋



保育園のお昼寝
タイムの時に先生
が読んでくれた
本です。
今だになんてなく
てか覚えていいます
笑

クリエイション江口
中田 さやか



小さい頃

絵本は大好きで毎日寝る前に
読んでました。



『わたしのワンピース』は
うさぎのワンピースが
いろんな模様にながっていく
とてもかわいい絵本で大好きでした。

工事部
畦地 翔葉



僕のおすすめの絵本は、
はらぺこあおむしです
とても優しい内容の本
なので小さな子供の
読み聞かせにもおすすめの
1冊です

畦地 翔葉

お店を紹介、みんなに知ってほしいこと、
ご意見・ご感想などがございましたら
ご連絡下さい!!



発行元

EGUCHI

江口グループ

株式会社 江口組

小松市殿町2丁目66番地
TEL.0761-24-1311(代)

eguchigumi@eguchi-group.co.jp