



わくわく倶楽部

江口グループ

第180号

令和4年7月発行



人生は楽しむためにある

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。来月号でこのニュースレターが発行15年目を迎えます。これも多くの皆さんに読んで頂き、励ましの声を頂けるおかげです。何か15周年企画をM編集長を中心に企画していますので楽しみにしててください!

精神科医、樺沢紫苑さんの『毎日を楽しめる人の考え方』という本を読みました。ストレスを感じることも多いですが、いつも楽しく生きたいと思える本でした。ご紹介したいと思います。

私は、1日の終わりに「今日あった楽しい出来事を3つ書く」という「3行ポジティブ日記」の習慣をお勧めしています。しかし、「1日で、楽しいことが3つもない」「苦しいことばかりで、楽しいことは1つもない」という方がたくさんいます。精神科の患者さんにも、「3行ポジティブ日記」を勧めてきましたが、患者さんの場合は、最初は「楽しいことを1つも書けない」のが普通です。あるいは、精神科の患者さんに、「趣味はありますか?」という質問をしても、「ない」と答える人がほとんど。趣味や娯楽があれば、ストレス発散になります。「趣味がない」「楽しむのが下手」な人は、気分転換やストレス発散ができずに、ストレスをドンドンためてしまうのです。結果として、趣味や娯楽を楽しめない人が、「メンタル疾患になりやすい」と私は感じます。今日、楽しかったことが1個もないということは、「非常につまらない1日」「大変な1日」「つらい1日」だったということです。「つらい1日」が、翌日も、さらに翌日も、毎日、永久に続くとするば、生きていくのが嫌になってくるのも、わからないではありません。

「楽しいことが1つもない」とするならば、何のために生きているのか? 「人生は楽しむためにある」というのが、私の持論。自分にとって、「楽しい」ことを積極的に見つけて、新しいことにチャレンジしていく。「楽しい」ことを発見したり、増幅したりすることで、人生が圧倒的に楽しくなることは、間違いありません。

私は、精神科医として「情報発信を通してメンタル疾患を予防する」ことをビジョンとして掲げています。何とかして「うつ病」「自殺」を減らせないか、といつも考えています。結論として、「毎日楽しい!」と言える人は、大きなス

トレスもなく、そう簡単には「うつ病」にもならないし、「自殺」もしないのです。逆に「楽しいことが1つもない」人は、すでにメンタル疾患の予備軍になっているかもしれません。おいしいものを食べても「おいしい」と感じない。友人や恋人と会っても、「楽しい」どころか、むしろ「疲れる」「負担」に感じる。もしそうならば、それは「脳疲労」の状態、あるいは、うつ病の予備軍かもしれないのです。「今日1日、楽しかった!」と言える人が1人増えると、「メンタル疾患になる人が1人減る」のです。

精神科医の私が「趣味や娯楽の重要性」を力説する本を書いたことに、違和感を持った人もいるでしょう。しかし、趣味や娯楽で「毎日楽しい!」という人が増えれば、日々のストレスが減ることは間違いない。結果として、「メンタル疾患」になる人も、大きく減るはずですよ。

樺沢さんの患者さんに、学校の校長先生がいたそうです。その方は、地域社会にも貢献していて、まじめで、人格者で、60歳で退職してから、老後を楽しもう、という矢先に認知症になってしまったそうです。同じような例をたくさんみてきて、思ったことが、「病気になる前、後からは楽しめない」です。後から楽しむのではなく、今を楽しむことが大事なのだ、といいます。

また、うつ病で来院中の患者さんは、家から出られず、一日中家でゴロゴロしていました。カラオケが好きなので、「たまには友達と行ってきたら」と勧めたところ、「病気が治ったら、カラオケに行きます」と言われてしまった…。それから2週間後、友達から連絡があり「カラオケ」に行ってきたそうです。そしたら、非常に楽しくて、それから定期的にその友人と「カラオケ」に行くようになったそうで、その結果、うつ症状が急速によくなったといいます。つまり、「先に『楽しむ』と病気は治る」ということです。

自分の人生を楽しめる人は、「楽観的」です。何か事が起きても、「なんとかなる」とか「大丈夫」、「きっとうまくいく」と動じません。常に、物事の明るい面を見ているからです。また、「ポジティブ」でもあります。物事を常に「肯定的」に捉え、「積極的」、「陽気」、「前向き」等々の資質があります。同時に「レジリエンス」という、逆境や困難やトラブルに対して、立ち直ることができる「復元力」があります。どんな状況になっても人生を楽しむことができる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

北国街道(小松市龍助町～西町)が生まれ変わりました!

江口組も工事に携わった小松市龍助町～西町の無電柱化工事ですが今年の春に完成し5月29日に北国街道完成を祝う会が行われました。馳知事、宮橋市長、そして地元の皆さんや施工業者などたくさんの方が集まりました。

この道路は交通量が多い道路です。そして近くの小学校、中学校へ行く通学路でもあります。地元の方のお話を聞くと、電柱があり歩道が狭くなっていて、とても危ないこともあったそうです。そういうこともあって地元の皆さんのたつての希望でこの事業が進み、ようやく完成することができました。電柱がなくなり、歩道も整備されて安全、防災、景観とそれぞれに優れた道路に生まれ変わりました。この場所は小松市の中でも昔ながらの建物がならぶ風情ある町並みです。電柱がなくなったことで、その町がさらによくなったように思います。そして歩道が整備されて子供たちの通学も安心です(^ ^)。

さて、道路に電柱があるのは日本全国どこに行っても見る光景です。それが当たり前ですが、世界では電柱が無い街が多いそうです。電柱がないと電柱に架かっている電線等はどこにあるのかと言いますと、地面の下を通っています。今回のこの工事は、電柱を撤去し電線などを地面の下に設置する工事でした。写真のように地面の下に埋めました。

江口組のSDGsは若い社員たちが作ってくれた「えぐチャレンジ」で持続可能な社会をつくれます

江口組はこの度小松市のSDGs宣言企業の認定を受けました。これから持続可能な世界になるよう、17個のゴールの達成を目指して社員みんなでがんばります! このSDGs宣言の準備をしてくれたのが、江口組10代と20代の若手社員たちです。エキスパートフラップの高さんから指導を受け、SDGsを一から勉強することから始めました。半年間の勉強を重ね、江口組が取り組むべきSDGsの目標達成に向けたチャレンジを考えてくれました。

その名も「えぐチャレンジ」です。いい名前を付けてくれたなって思いますし、取り組むチャレンジもこれま



して電柱を撤去することで3つのメリットがあります。それは、安全、防災、景観です。電柱が無くなったこと、そして歩道が整備され歩行者の皆さんには安心して道路を歩けるようになり安全面で非常に優れた道路になりました。また防災の点では、地震が起きた時に電柱が倒れ2次災害の危険性がありますし、倒れた電柱が道路を塞ぎ緊急車両が通れずに救助の邪魔になる恐れがあります。そういう点からも万が一の時に安心な道路になりました。最後に景観です。美しい街並みも電柱があり、電線があるとそれを邪魔してしまいます。電柱がなくなることで空がスカッと抜けて、素晴らしい街並みを眺めることができる景観が広がります。景観がいい街並みって素敵です。この3つの点から無電柱化っていいよなって思います。日本ではなかなか無電柱化が進みません。いろんな観点からも無電柱化が進み安心安全で住みやすい街になっていったらいいなと願います。



で江口組がしてきたことをしっかりと網羅し、またこれから発展させていけそうな将来を見据えた内容となりました。内容は7月社員の前で発表する予定となっていますので、その後に皆さんに紹介したいと思います。いいえぐチャレンジが完成したと思いますし、任せてよかったです。これからは楽しみです(^ ^)

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ひします(^^) /



**江口組夏のワクワク土木土木(ドキドキ)
 インターンシップ参加者募集中!**

★ **江** 口組は9月にインターンシップを開催します。工事現場の仕事は3K(きつい、汚い、危険)と言われ、どうしても大変な仕事だと思われがちですし、大変なことも多いです。でもその分やりがいがあり誇りに思える仕事です。その誇りに思える現場の仕事を体験できるインターンシップ。そして、その現場の仕事の魅力を伝える広報の仕事も体験できるインターンシップ。この現場監督と土木広報の2つの仕事が体験できる江口組のインターンシップです。

★ **江** 口組の仕事は現場監督という仕事です。地域の安心安全を守り、皆さんが笑顔になる生活が過ごせるように土木の仕事頑張っています。その土木の仕事をまとめる現場監督の仕事をしているのが江口組です。

また、最近はその土木の仕事の魅力を伝える広報活動やイベントを企画したりもしています。その力を入れている広報の仕事についてもSNSや動画作成を体験してもらおうと考えています。



【現場監督】

工事現場の仕事は大変だって言う人がいるけど、現場の仕事はやり甲斐がある仕事。現場のことを知れば工事現場の仕事もきっと楽しくなるはず!

【広報・企画】

★ 土木のイメージを変えようと土木の魅力を多くの人に伝えている江口組の広報です。SNSや動画を駆使した広報活動を体験し、一緒に土木の魅力を伝えよう!

ぜひ、その体験ができる江口組のインターンシップに参加待っています!

★ **1** インターンシップのお申し込みは、QRコードを読み込み必要事項を入力し、現場監督か土木広報かを選び申し込んでください。もちろん2つとも申し込むのもOKですよ!!



↑ 参加申込みはこちらから

インターンシップ参加者募集中

江口組にはお花に詳しい方が沢山いらっしゃるの、会社の周りには季節ごとに綺麗なお花が咲いています。これから夏にかけて満開になっていくのが楽しみです!

**黄色と白を中心に爽やかで可愛い花壇。
 夏にかけて満開になっていくのが楽しみです!**

★ **皆** さんこんにちは。総務部の村木絵里香です。先日、会社の前に総務部の先輩方がお花を植えて下さいました。

「日々草」「マリーゴールド」「カリブラコア(レモンスライス)」「ラベンダー」「ユーフォルビア」...などなど、色は黄色と白を中心に爽やかで可愛い組み合わせです!

中には聞いたことがないお花もあったので調べてみるとどれも可愛かったです♪

★ **私** は江口組に入社してからお花に触れる機会が多くなりました。その場にあると華やかで映えますし、雰囲気も明るくなって良いですね。綺麗な花束や花壇を見ると癒されます(^^)。



(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。はじめとした日が続きますが、おいしい野菜が
 沢山採れるので、色々なものを作っては食べています。
 もしかしたら一年で一番食欲の多い時期かもしれません。
 今月も「もし1回だけ生まれ変わるとしたら」です。



工事部
池田 雅弘



総務部
渡邊 友浩

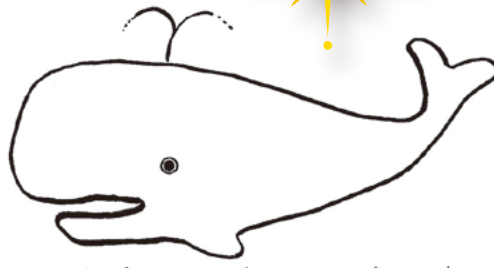
石油王！！

儲けたお金で
ブガッティ・シロン(3億円)を
乗り回したいです！

めっちゃかわいがるペットですがね
 自分の体形を考えるとフレンチブルドッグかな。
 飼う主はゴマを(1日1回)過ごしたい



総務部
園井 彩梨愛



くじらになって、海を悠々と泳ぎたいです。
 小山

工事部
小山 南海子



可愛いかわられる
 お金持ちのペット

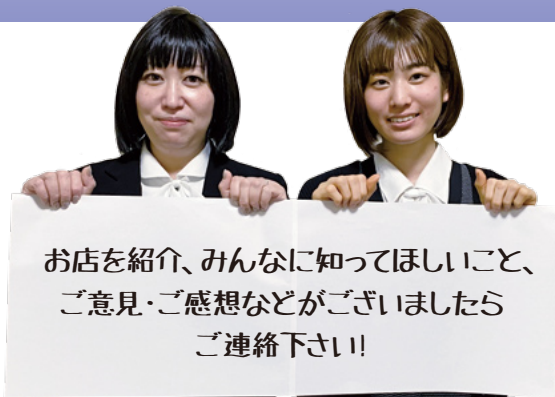
クリエイション江口
中田 さやか



総務部
村木 絵里香



男性アイドルグループの1人になって、
 たくさんのかわいい女の子たちから
 黄色い声援をもらってみたいので
 いろんな衣装を着てみたい。



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