



株式会社YPPニュースレター

朝顔TOPICS

2023年7月号発行



YPP東京オフィスの創業地であった台東区入谷は「朝顔まつり(朝顔市)」が有名です。このことにちなんでニュースレターの名称を「朝顔TOPICS」と名づけました。朝顔は育てた人が多く、身近で親しみやすい花として知られ、開花の美しさはさることながら、双葉やつるがのびていく様を眺めるのが楽しい植物です。YPPも、朝顔のように、みなさまに親しまれながら、つるを伸ばしてたくさん花を咲かせていきたいです。

Topics1 怒りで乗り超え、感謝で未来へ進む「ありがとう」の習慣

7月、そろそろ梅雨明け宣言が待ち通しくなる時期ですね。ジメジメから、ガラガラした暑さへと変わるこの季節、こまめな水分補給と休息を心掛けて毎日元気に過ごしたいものです。

さて、暑いとイライラするし、些細でも自分の力ではコントロール出来ない事がきっかけで強い怒りや攻撃的な感情、ネガティブ思考でいっぱいになってしまうことがあります。

身近な例だと、通勤時間帯の人身事故等による電車遅延。起こってしまったことは仕方ないと分かっているけどイライラしますよね。通常運行が開始される時間が読めないし、普段より混雑するし、出勤が遅れることによる影響や仕事の調整を考えるとイライラが怒りに変わる人もいます。

この時、自分ではコントロールが出来ない出来事も、見えないところでは沢山の人が関わり解決に向けて動いてくれています。だとすれば、この時の自分がすべきことは、**抱えてしまった感情を素直に受け入れること**ではないでしょうか。

「私、いま怒っているよね」と。不思議な事に、怒っている自分を認めて受け入れるだけで心の平静を少し取り戻すことができます。

怒りの感情は刃物のように相手や自分自身を傷つけてしまうことがあります。無駄な感情ではありません。怒りをうまく扱うことができれば、**最悪と思える出来事から抜け出すときの相棒**となってくれます。

目の前にいる人からの心無い言葉や態度、追い打ちをかけるように起こる理不尽な出来事で心が弱り切った後、元気を取り戻すと同時に怒りがわいてくる時があります。そんな時はチャンスです。まず怒りの感情を受け入れてから、**怒りをポジティブなエネルギーに転化させる習慣**を取り入れましょう。

とはいえ、その習慣とは何をすることなのでしょう。実はとてもシンプルなことで**感謝の気持ちを伝えること**なのです。感謝は相手に向かって伝える事なのかと思いがちですが、まずは自分に対して伝えてほしいと思います。

実際に強い怒りがあるとき、感謝なんて到底できないと思うかもしれませんが。そこで思い出してほしいのは「感情を抱くというのは生きている」ということ。

「腹立つよね。でも、頑張ってる私、ありがとうね」と言うことで、じんわり温かい気持ちになり、前を向くことができます。感謝しなさいと言われると抵抗を感じても、「ありがとう」という言葉なら簡単に口にできるのではないのでしょうか。

「ありがとう」という言葉をたくさん使うことは、シンプルだけど誰もができる素敵な習慣です。今は口先だけの感謝しかできなくても、いずれ周りの様々な存在に対して感謝ができるようになると思います。

今回の話は、武田双雲さんの著書『ありがとうの教科書』の内容を自分なりに解釈し、自分自身の体験をもとに感じたことを書きました。「ありがとう」の習慣、ぜひ取り入れてみてくださいね。

経理と事務のまなび塾 あやのはるか

あやのはるか

経理と事務のまなび塾 塾長



経理と事務のまなび塾



派遣社員として約15年、20社超の企業の管理部門に所属し、経理を中心とした幅広い事務全般の経験を積む。数多くの企業で働いた経験を尊重され、業務改善・業務フローの構築、会計ソフトや新システム導入、チームメンバー指揮など歴任。簿記2級、建設業経理士1級、弥生会計認定インストラクター、弥生検定2級、取得。仕事をするうえで大切にしていることは「もっと、より良く」を考えてトライすること。

大切にしていること 8か条

- 興味を持ったらやってみるという姿勢
- 上長の性格と立場上の苦勞を思いやり接することで信頼を得る
- 目の前に仕事があることはありがたいということ
- 今の仕事を、次のステップのために活かせないかと考える癖がついたこと
- 初心者の気持ち忘れないこと
- 仕事に対して「関」を持つこと
- より良くするにはどうすればよいかを考えること
- 同じ業務にも新鮮な気持ちで向き合うと発見がある

仕事がかどる！
知ってて便利！

小技をご紹介します

【Excel】

色で重複を見つけられる小技

Excelで重複しているセルを発見するには「条件付き書式」の機能を利用すると、見た目にもわかりやすく確認できて便利です^^

① 確認したいセルを選択します。

② 「ホーム」



「条件付き書式」

③ 「セルの強調表示ルール」



「重複する値」

④ 次の値を含むセルを書式設定

→変えずにそのまま「OK」

⑤ 重複セルに色が付きました！

削除したい時は

「データ」→重複の削除

シンプルな操作なのでぜひ覚えて活用してくださいね！

YPP五味渕から皆様にお薦めしたい

今月の1冊

境を越えてPart1 このまま死ねるか？！

ALS患者 岡部宏生著
ぶどう社 1,870円（税込）



1958年東京台東区に生まれ、学生時代は馬術部の活動に夢中になり、大手建設会社での二十年の「仕事中毒」のサラリーマン時代を経て、四十二歳で建設事業コンサルタントとして独立。創業一年で黒字化に成功し、充実した人生を送っていた経営者の岡部さん。（本には馬術にいそしむ学生時代と、愛車アルファロメオと並ぶ独立後のお写真があります）

独立して第二の人生が始まったと思っていたところ、それは1.2ぐらいで、まさかその先に本当の『第二の人生』が待っているとは。。。

四十八歳で発症した難病「ALS（筋萎縮性側索硬化症）」により、岡部さんの人生は文字通り激変します。そしてこの本は、目だけしか動かせない状態の岡部さんが文字盤という道具を介して、2019年から書き始めたものです。

ご紹介くださった岡部さんの後輩（私の大学の先輩）によると、日常のコミュニケーションにも莫大な時間を要するそうで、執筆に費やされた時間は想像を絶するものがあります。岡部さんだけでなく関係者皆さんの情熱が注がれた渾身の一冊。

「生きる」「死ぬ」ということをこれほど深い体験から書かれた本はないと思います。稀有な体験と生死の間で揺れ動く心情。この状況下で（独立した時代より休みなく）驚くほど精力的に仕事をしていらっしゃる岡部さんの活動も知って頂きたく、是非読んでいただきたい本です。

YPP五味渕

編集後記

先日、子どものプール授業がはじまりました。自分たちでプール掃除をしてワクワクしながら待っていたので、とても楽しかったようです。

梅雨の中すっきりしない天気が続いていますが、子どもの様子を見ると、本格的な夏が少しずつ近づいてきているのを感じます。

下関の自宅の窓から見える海には、時々潜水艦が通り、スーッと沈んでいくのが見えます。

なかなか見ることはできないですが、その瞬間は少し非日常感を味わっています。



YPP 安達

