

ヨシナカ新聞

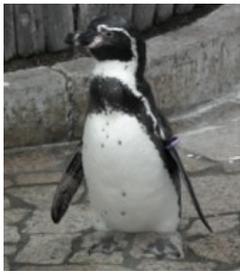
10月号

発行所
株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796

好きなものに

先日の日曜の朝、住まいの裏にある公園を散歩していた時の事です。公園内にある動物園では清掃と朝食の時間だったよう。南アメリカ大陸出身のフンボルトペンギン達も元氣よく動き回っていました。

そんな中、一人のペンギン君(さん?)。左上写真が、飼育員さんの足を離れようとしません。清掃中の飼育員さんはそれが邪魔みたいで慣れた足つきで何度もペンギンを払いのけるのですが、『諦め』という文字が頭にないのか、ペンギンは恋して止まない?飼育員さんに何度もアタックしていました。まるで『寛一お宮』の1シーンを何



度も演じているような微笑ましい光景でした。

ステンレス豆知識

右表は主なステンレス鋼種の成分規格ですが、JIS規格に掲載されている行と列を逆にしてみました。何だか見やすくなったと感じたのは気のせいでしょうか?

えっ、ネタがないのがバレバレだぞ!って?。アハハ(^ ^) 笑いでごまかしてる

成分%	鋼種	SUS304	SUS303CU	SUS316	SUS430	SUS410
C(炭素)		0.08	0.15	0.08	0.12	0.15
Si(ケイ素)		1.00	1.00	1.00	0.75	1.00
Mn(マンガン)		2.00	3.00	2.00	1.00	1.00
P(リン)		0.045	0.200	0.045	0.040	0.040
S(イオウ)		0.030	0.150	0.03	0.03	0.03
Ni(ニッケル)		8.00~10.50	8.00~10.00	10.00~14.00	(注)	(注)
Cr(クロム)		18.00~20.00	18.00~20.00	16.00~18.00		11.50~13.50
Mo(モリブデン)		-	-	2.00~3.00	-	-

(注):0.6%以下含有OK

セロトニンとドーパミン

タイトルだけ見るとなんだかややこしいなあと思ってしまいかもかもしれませんが、そんな事はないので安心して読んでください。

みなさんは、例えばクリスマスプレゼントを誰かにあげたいと思いますか、それとも誰かに貰いたいと思いますか?。これは実は理想とする人間的な楽しみを持っているかどうか確認するための質問です。

人間には『食べたい』とか『眠りたい』という原始的な欲求がいくつかありますが、さらに上の『人間的な楽しみ』というのがあり、セロトニン系の楽しみとドーパミン系の楽しみに分かります。

セロトニンもドーパミンも脳から分泌される神経伝達物質の一種です。セ

ロトニンは血液を通して全身に運ばれ、血管を緩め血流を良くし、筋肉を緩めます。酸素をたくさん供給することで筋肉の疲労を取り除くなどの働きをします。ドーパミンはセロトニンとは逆の働きをします。血管を収縮させ、筋肉を緊張させる働きをします。

セロトニンもドーパミンも人間の感情に伴って発生します。前者は与える喜び、後者は獲得する喜びから生まれてきます。

ではこの二つの喜びのうち、どちらが理想的なのでしょう?。答えはセロトニン系の楽しみなのだそうです。セロトニン系の喜びは結果ではなく過程を大事にする事で生まれます。

「クリスマスプレゼント、あの人にあげたら喜ぶかなあ」と考えているだけでセロトニンは発生しているのです。

例えば趣味で考えると、「趣味をする事が楽しい」とか「なかなか上達しないけど、趣味をしているとリラックスする」といった感じです。

それに対してドーパミン系の楽しみは勝つ喜びや出世する喜びとかの類で、獲得していく喜びです。人に誉められるとか、上達したという喜びなので結果に左右されてしまいますので、自分でコントロール出来ません。仮に獲得することが出来ても、それは一瞬で終わってしまいます。結果が良くないと心のエネルギーが格段に低下してしまい、長続きしないという結果に繋がる場合が多いそうです。

(参考文献:『上達する人長続きする人(音楽を最高に楽しむためのセルフコーチング)』辻秀一筆 (株)ヤマハミュージックメディア)

K社員のフルート奮戦記

発表会(平成20年11月)が終わり、余韻冷めやらぬまま會員達の飲み会が開かれました。約半年前に仲間に入れて貰った私は周辺の人に挨拶とメールアドレスの交換をさせて頂きました。会も進むにつれてどんどん楽しくなってきた頃、Yさんが私のところに来て、Yさん「私もフルートやってみませんか?。いきなり習うのが怖かったら一ヶ月だけでも体験レッスンしてみたら如何ですか?」と仰られました。これまでフルートに興味がなかった私なので、普段なら間違いなくお断りするのですが、この時は初めてフルートの演奏で感動したことも、もしかしたら私にも「Heart」が吹けるかもしれないという思いと、酔いも手伝って「はい、一ヶ月体験してみます」と笑顔で答えてしまっていたのでした。