

# 笹崎辰裕コメント

2月は私の子供たちの誕生日です。

二人とも偶然に同じ誕生日。服が着回せられるから季節は同じほうがいいぐらいは考えていたのですが、同じになるとは思いもしませんでした。きっとこれも何かの意味があるかもしれませんね。

住まいは人生の中でも多くの時間を過ごす場所です。そこで家族との時間を育んでいきます。夫婦で語り、子供を育て、老いに安らいで居る。

時間の流れを見詰めつつ、多くの可能性を満たすべく図面を考えます。

私の子供も春からは小学生です。今までを振り返ればあつという間。でも夫婦の会話で登るのは、小学生になったら私たちはどうするのか？親と同居でないので、妻は就業時間の調整もしなければと悩んでいます。部屋もどうするか？机は？考える事は沢山あります。

私自身の人生が、実は最も身近な仕事の上での参考書ではないかと感じます。

株式会社三井工務店：笹崎辰裕

## ～ イベント報告 ～ 第2回味噌造り

昨年(2020)の12月17日(木)第2回味噌造りを陶板浴にて開催しました！自家製という魅力に多数のお客様にお集まりいただきました！



H21.12.17  
自家製味噌造り



大豆、麴(コウジ)で簡単に出来ちゃいます！



1回目にご参加いただいた方々からは「今でも自分で作っている！」「自家製のものは、1度食べると美味しくて他の物は食べられない！」なんて言葉もいただいている程、大好評だった『味噌造り』。2回目にご参加いただいた皆様も出来たての味噌の美味しさにびっくり！！とても簡単にできる自家製味噌。ご興味のある方は弊社事務所まで連絡ください！レシピをお教えします！！



# 三井

# 通信

NO.25 2月号

平成22年2月1日発行

編集：金子健太



2月の誕生石：アメジスト  
象徴(意味)：誠実・心の平和  
2月生まれスタッフ：金子

物理的な豊かさは、

いずれは消滅してしまいが、

友情という豊かさは、

消えずに永遠のものである。

現サッカーブラジル代表監督：  
ドゥナガ監督の言葉

☆ 表紙

もくじ  
左

・笹崎辰裕コメント  
・イベント報告  
☆ ~ 第2回味噌造り ~

右

☆ 特集 ☆  
~ がんばれ！受験生！ ~

裏表紙

イベント報告  
~ 第2回ボウリング大会 ~

☆ 特集 ☆  
がんばれ！受験生  
受験シーズン真っ只中！！最高の春を迎えるために、最後の最後まで戦うために！この通信集中力アップ法をご紹介します！ぜひ参考にしてくださいね！

まずは、4つの集中力アップ法をチェック...

- 集中する飲み物・・・緑茶(飲んでから30分後がいい)
- 集中する音楽・・・マーチ
- 集中する動作・・・顔をたたく
- 黄色いものをみると集中する。

HP: スキルアップ勉強法様より抜粋

集中することの工夫は「集中の邪魔をする要素を無くす工夫」でもあるような気がします。

娯楽、眠気、友達の誘い、悩み、恋愛、体調不良・・・

そして、眠気は勉強の敵ですね。体調にも関わりますので、普段の睡眠をしっかりとることがまずは大事でしょう。

勉強中の眠気にはどう対応するか？

ツボを押したり、コーヒー飲んだり、アイスノンを顔にあててみたり・・・一度ハマるとなかなか抜け出せません。

そんなときは迷わず寝ましょう。

ただし10分～30分。思いっきり寝にくい状態で寝ます。椅子に座ったままとか、電気つけたままとか、音楽かけて寝るとか・・・

間違っても布団を敷いて寝てはいけません。少しでも寝れば、それだけで頭がスッキリします。

娯楽、友達の誘いなどの誘惑も辛いところです。

そういった要素をシャットアウトすることも一つの手ですが、「限定して積極的に遊ぶ」ということも効果があると思います。考え方としては、眠気対策と一緒にです。

「この日(時間)だけは徹底的に遊ぶ!!!」  
「このテレビ番組だけは勉強のことを忘れてみる!!!」

人間が完全に我慢すること(出来る時間)は限界があります。

「テレビ見たいなー。嫌ダメだー。我慢我慢。でもなー。」

こんなことを頭の中で繰り返すぐらいなら、「見たいものは見る」と決めてしまった方が集中できます。

ですから、「限定して」「積極的に」遊びましょう。後の時間は、徹底的に勉強!!!

少しは参考になりましたでしょうか！？なんだかんだ言ってもご自分に合った集中力アップ法を最後まで維持できるようにぜひぜひ頑張ってくださいね!!

## (株)三井工務店

TEL 0258-28-0785

長岡市大島本町3-8-12

HP <http://www.mituik.com>

メールアドレス  
sasazaki@mituik.com

携帯サイト  
始めました!  
QRコード→



三井通信は弊社OB施主様、長岡市、小千谷市、見附市の一部、川口市の一部、柏崎市の一部、燕市の一部に配布しております。不要な方はご一報ください。編集 金子