

集中力を逆に下げってしまうコーヒーの飲み方に注意

【最強のオールマイティあいさつ】で乗り切ろう！

「コーヒーってどうなんですか？」

ビジネスパーソンから、割とよくされる質問です。何がどうかというと、「コーヒーを1日何杯以上飲んでいる人は〇〇」といったデータや健康情報についてというより、「仕事中に飲むものとしてコーヒーが適しているのか知りたい」といった意味合いのものです。

カフェインの作用で思考がクリアになるのか、眠気覚ましになるのか…。確かに気になるところですが、その作用を確信できていれば、この質問をすることもないのではないかと思います。仕事中にはコーヒーが良いのではないかと淡い期待を抱きながらもそれほどの実感は伴わず、長年の習慣を変える方が面倒だからそのまま飲み続けている。実際は、そのような方が多いのかも知れません。



！コーヒーとの相性には個人差があった！

ビジネスパーソンが習慣的にコーヒーを摂っている場合、以下のようなシチュエーションがほとんどだと思います。

- 1.朝の目覚めの一杯として
- 2.オフィスでの飲み物の選択肢がコーヒーに限られているから
- 3.喫煙のお供に
- 4.残業中の眠気覚ましを目的として
- 5.気分転換を目的として

この内、4,5に関しては、この目的が達成されるのであれば他の飲み物でも構わないし、よく口にするものだからこそ、その効果のほどを確かめたい、となるのもうなずけます。でも、カフェインを多く含むものに期待する作用、という観点から見た場合でも、カフェインとの相性には個人差があります。夜にコーヒーを飲むと眠れなくなる、という人もいれば、何杯飲んでも関係ない人もいます。コーヒーは刺激物だといっても、同じように何杯飲んでも平気な人もいます。

それに、コーヒーはビジネスパーソンにとって、最も身近な飲み物。出先で出していただく飲み物も大抵の場合はコーヒーで、「コーヒーとお茶と紅茶と…どれになさいますか？ホットもアイスもごじます」とたずねられる機会も限られるはず。営業職の方などは、好むと好まざるに関わらず、コーヒー漬けの一日を送ることも多いかもしれません。

そうであれば、量にとらわれず、その一杯を仕事に活かすシチュエーションや方法を考えて見ましょう。

！工作中的気分転換ができる コーヒーの上手な飲み方

たとえば、工作中に気分転換をしたいときのコーヒーの飲み方。ちょっと一息ついたかったり、リラックスしたいときにコーヒーを飲むこともあるでしょう。こうした時には、五感の中でもっともダイレクトに脳に届くといわれている嗅覚に刺激を与えるように、香りに重きをおいた飲み方がおすすめです。缶コーヒーよりも挽きたてのコーヒーの方が香りを楽しめるでしょうし、今はコンビニでも安価でおいしいコーヒーが買えるので比較的トライしやすいですね。

特に、冷たいものよりも温かいものの方が、香りは引き立ちやすいのでおすすめです。冷たいものの摂りすぎでも胃腸を弱らせてしまいがちな夏こそ、ホットコーヒーをいただいた方が良いといえます。

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト



仕事と生活調和推進企業として
ワーク・ライフ・バランスの実現を応援します

逆にもったいない飲み方なのは、香りを楽しむこともなく、デスクワークをしながら、冷めた1杯のコーヒーを何時間にもわたっていただくこと。いくらコーヒーが気分転換になるといっても、ずっと机にはりついているようでは、折角の気分転換効果も減ってしまいます。コーヒーのために一度立ち上がって少し歩く、背伸びをする、深呼吸をする…そんな動作も気分転換にと繋がるはずです。

そして、もうひとつは、午後に快適に仕事をするための飲み方。それは、ランチ後の一杯のコーヒー。カフェインには消化促進作用があるので、食後によりスッキリとした体調で仕事に取り組むことが期待できます。ただ、刺激物にもなりかねないので、食べ過ぎていたり、二日酔いや風邪などで胃腸が弱っているときは控えた方が無難です。

気楽にトライし易いのは、コーヒー自体に集中力を高める作用をきたいするのではなく、コーヒーブレイクで集中力を持たせる為の飲み方。「午後〇〇時にはコーヒーブレイクをとる」と時間の目安を作ることで、「それまでに〇〇を終わらせよう」と仕事を効率よく、よりスピーディに進めることにも繋がります。

DIAMOND online より (笠井奈津子)

第1回リサイクル祭り開催

9/16(土)伊達市梁川町の本社で第1回リサイクル祭りが開催されました。

天候にも恵まれ総勢258人の方々に御来場いただきました。

クルマの落書きコーナー、クルマの解体ショー、トミカ釣り、クレーンキャッチャー、タイヤ輪投げ等当社ならではの子どもたちに喜んでもらえるような企画を沢山用意してスタッフ一同皆様の来場をお待ちしていました。初めての試みで至らない点も多数あったと思いますが、来場されたお客様から「とても楽しかったです。是非来年もお願いします」とお声を頂き感激しました。

来年はもっと喜んでいただけるお祭りにしますので、また遊びに来てください。



10月＝神無月

神無月には日本中の神様が出雲大社に集まるといわれています。その間、出雲大社以外の地域では神様が不在になってしまいます。それでは困るということで、留守番をする神様がいますので、参拝をしても無意味ではありません。

留守番をする神様は地域によって異なりますが、代表的なのが「恵比寿様」で、漁業・商業・農業の神として古くから信仰されています。

このことから神無月に、恵比寿様に感謝し、五穀豊穡、商売繁盛などを祈願する「えびす講」が日本各地で行われます。

ほかにも、火の神であり農業や家畜、家族を守る「竈神(かまどしん)」や商業、農業の神の「大黒様」などがいます。

エスカレーターでのマナー

急いでいる人のために片側を空ける。エスカレーターの「片側空け」は全国各地でよく見かける習慣ですが、実は「歩行禁止」が最新のルールなのです。

隣をすり抜ける際、荷物や体などが接触して思わぬ転落事故を引き起こす恐れがあるからなのです。

そもそもエスカレーターは歩いて上がる人を想定して設計されていません。多くのエスカレーターの入り口と出口の脇に貼ってあるステッカーを見ると、子供とは手を繋いで並んで乗るように書いてあります。もちろん手摺につかまって乗るようにも書いてあります。お年寄りや体の不自由な方も乗っています。その脇を急いで移動する人が頻繁に通るわけですから、危ないですね。

時間と心に余裕を持って、周りに気を配れる大人でいたいです。

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト



仕事と生活調和推進企業として
ワーク・ライフ・バランスの実現を応援します