

## 人材

### ◆ 採用

- 良い人からの応募がない      優秀な人からの応募がない
- 良い人が入社しない              優秀な人が入社しない
  - ◇ 企業と同等の人しか応募はない / 企業と同等の人しか入社しない
  - ◇ 企業価値に合わせて応募をする / 企業価値の高い企業に応募する
  
- 働くために入社している
  - ◇ 初めから、辞めようと思って入社する人はいない

### ◆ 入社時の面接が間違っている

- 仕事の価値観が違う
  - ◇ 採用基準が明確でない  
基準に満たない人を誰でも構わず採用する ⇒ 基準が崩れて、どんどん低下する
  - ◇ 面接官が、面接時に、自分の価値観：尺度で相手を測るから
  - ◇ 企業の Philosophy・理念を理解に合っている人を採用していないから
  - ◇ 面接官が企業の価値観・Philosophy・理念を説明していない
  - ◇ 面接官が企業の価値観・Philosophy・理念を理解していない
  - ◇ 面接官が人と触れ合った『数』が少ない
  - ◇ 面接官の人間性が低い
  - ◇ 面接官に責任感が無い / 真剣でない

### ◆ 指導・教育

- 怒るとすぐに辞めてしまう      ではない
  - ◇ 言っていることが理不尽だから
  - ◇ 言っていることが相手の為でなく、自分の為だから
  - ◇ 言っている内容が企業の Philosophy・理念と違うから
  - ◇ 言っている内容が、人によって違うから
  - ◇ Employee のベクトルが合っていないから
  - ◇ 企業の Philosophy・理念を理解させていないから
  - ◇ 企業の Philosophy・理念が確立できていないから
  - ◇ 企業の Philosophy・理念を理解に合っている人を採用していないから

### ◆ 辞めてしまう

- 優秀な人は、自身の成長が無いので辞めてしまう
  - ◇ 全ての人が成長したいという意欲がある
  - ◇ 人は、自身が成長できる間は、企業に残る
  - ◇ それ（今）以上成長ができないと判断すると、更に上の（価値の高い）企業へ移る（転職する）  
自身が成長できれば、給与も高くなる
  - ◇ 『人』として成長できない
  - ◇ 時間の無駄 / 自分の人生を無駄にしてしまうから

- 先が見えなければ辞めてしまう
  - ✧ 自身の成長（先）が見えないと、不安になり辞めてしまう
  - ✧ 成長の明確な Step が見えないと、不安になり辞めてしまう
  - ✧ 人が育成する為の Program が、企業に存在しない
  - ✧ 人を育成する気が無い
  - ✧ 人を大切にしていない
  - ✧ 人に感謝・リスペクトをしていない
  - ✧ 人として見ていない
  
- 辞めるのではなく、辞めさせている
  - ✧ 原因は、企業側・上司にある
  - ✧ 辞める原因の 80% 以上は『人』である
  - ✧ 企業としての一貫性『芯：Philosophy・理念』が無い：確立できていない
  - ✧ 企業価値が無い：企業価値が低い

#### ◆ 採用

- 必要な人材が応募しない 必要な人材が入社しない
  - ✧ 自社に必要なポジション・時間・パワーが理解できていない
  - ✧ 自社 Employee のパワーが測定できていない
  - ✧ 企業内での情報が共有できていない
  - ✧ 人材育成に於ける検証ができていない
  - ✧ 人材育成を育成するプログラムが確立できていない
  - ✧ 人材を育成する気がない

#### 組織の在り方

- 理念・M V V (Mission・Vision・Value) の確立：企業価値の設定
- Concept 設計
- Merchandising
- ベクトルを合わせる：理念・M V V の浸透
- 意識の改革と思考の統一
- 組織図 設計（現在～10年後：将来 着地）：職位設定・職務（職責）設定
- 必要人材の割り出し：必要人数の割り出し
- 職位別 必要スキルの設定：マニュアルの作成（設定）
- 人材育成プログラム作成：設定 ⇨ 業界での最高水準をキープ：常にブラッシュアップ
- 評価制度 構築：チェックバック&フォローアップ体制 確立
- 給与制度 構築：⇨ 人材育成プログラムに比例した、公正で平等な給与基準 設定

お金も愛情も人材も、心から集めたいという人に集まってくる  
そしてそれを大切にしてくれる人のところに集まる

- 松下幸之助 -

そもそも、組織に於いて『離職』は、起こり得ない現象である

## 人生と仕事に対する世界ランキング

### 世界の人が人生で楽しかったと感じたこと

- 1位：家族や友人との時間
- 2位：愛する人と過ごす時間
- 3位：旅行
- 4位：趣味を楽しむ
- 5位：目標を達成する
- 6位：新しいことを学ぶ
- 7位：自然と触れ合う
- 8位：人から感謝される
- 9位：子供と遊ぶ
- 10位：仕事で成功する

### 世界の人が人生で悔いていること

- 1位：健康を大切にできなかったこと
- 2位：もっと挑戦しなかったこと
- 3位：親孝行をもっとできなかったこと
- 4位：人間関係を大切にできなかったこと
- 5位：貯金をできなかったこと
- 6位：仕事に没頭しすぎたこと
- 7位：自分の気持ちに正直に生きなかったこと
- 8位：愛する人に感謝の気持ちを伝えなかったこと
- 9位：新しいことに挑戦しなかったこと
- 10位：旅行に行かなかったこと

### 世界の人が人生で輝いていたと感じた時

- 1位：目標を達成した時（例：夢を実現した、困難を乗り越えた）
- 2位：人から感謝された時（例：自分の仕事や貢献が認められた）
- 3位：愛する人と幸せな時間を過ごした時（例：家族や友人との絆を感じた）
- 4位：新しいことを学んだ時（例：知識やスキルが身についた）
- 5位：子供と遊んだ時（例：純粋な笑顔や無邪気さに触れた）
- 6位：自然と触れ合った時（例：美しい景色や雄大な自然に感動した）
- 7位：自分の才能を発揮できた時（例：得意なことや好きなことを活かして貢献できた）
- 8位：人前で発表やプレゼンが成功した時（例：自信がついた、評価された）
- 9位：ボランティア活動に参加した時（例：誰かの役に立てた、社会貢献できた）
- 10位：仕事で大きな成果を上げた時（例：昇進した、プロジェクトを成功させた）

### 世界の人が仕事をしていて輝いていたと感じた時

- 1位：自分の能力を最大限に発揮できた時
- 2位：チームで目標を達成できた時
- 3位：誰かの役に立つ仕事のできた時
- 4位：新しいスキルを習得できた時

- 5位：仕事で認められた時
- 6位：仕事にやりがいを感じた時
- 7位：お客様に喜んでもらった時
- 8位：創造的なアイデアが浮かんだ時
- 9位：難しい課題を克服できた時
- 10位：仕事が社会に貢献していると感じた時

#### **世界の人々が仕事をしていて、仕事が嫌だと感じた時**

- 1位：人間関係が悪い
- 2位：仕事量が多い
- 3位：評価が低い
- 4位：上司が合わない
- 5位：給料が安い
- 6位：仕事内容がつまらない
- 7位：将来が見えない
- 8位：理不尽な扱いを受ける
- 9位：長時間労働
- 10位：体調が悪い

#### **世界の人が、仕事をしていて、今の仕事を辞めようと思った時**

- 1位：給与が低い
- 2位：人間関係が悪い
- 3位：仕事内容がつまらない
- 4位：長時間労働
- 5位：キャリアアップが見込めない
- 6位：上司のパワハラ
- 7位：会社への不信感
- 8位：体調不良
- 9位：ワークライフバランスが悪い
- 10位：家庭の事情

#### **世界の人が、辞めようと思った仕事を続けられた理由**

- 1位：生活のため
- 2位：安定した収入を得られるため
- 3位：スキルアップのため
- 4位：人間関係
- 5位：会社への愛着
- 6位：将来への不安
- 7位：代替案がない
- 8位：社会的地位
- 9位：家族や友人の勧め
- 10位：仕事内容への興味

## 職場環境に対する世界観

### 世界の人が、辞めるべきだと思う職場環境

- 1位：長時間労働
- 2位：人間関係の悪さ
- 3位：パワハラ・モラハラ
- 4位：低賃金
- 5位：仕事内容への不満
- 6位：評価制度の不透明性
- 7位：休みが少ない
- 8位：上司のパフォーマンスが悪い
- 9位：キャリアパスが見えない
- 10位：会社の将来性がない

### 世界の人が素晴らしいと感じる職場環境

- 1位：信頼できる同僚との仕事
- 2位：仕事に対する高い評価と感謝
- 3位：ワークライフバランスの実現
- 4位：明確なキャリアパスと成長機会
- 5位：オープンで透明性の高いコミュニケーション
- 6位：公平で公正な待遇
- 7位：柔軟な働き方
- 8位：充実した福利厚生
- 9位：学習・開発の機会
- 10位：安全で健康的な職場環境

### 世界の人が素晴らしいと思う職場環境

- ・ 従業員を大切にする文化
- ・ 高い給与と福利厚生
- ・ 働きやすい環境
- ・ 成長機会の多さ
- ・ 多様性と公平性
- ・ 透明性の高い経営
- ・ 優秀なリーダー
- ・ チームワーク
- ・ 社会貢献活動

### 上位企業の特徴

- ・ 従業員への投資を積極的に行っている
- ・ 従業員の意見を尊重する文化がある
- ・ 働き方改革に積極的に取り組んでいる
- ・ 多様性と公平性を推進している
- ・ 社会貢献活動に積極的に取り組んでいる

## 人生に於ける仕事

### 仕事を通して人として成長を感じる時

1位：困難な課題を乗り越えたとき

困難なプロジェクトを成功させた

苦手なスキルを克服した

問題を解決し、成果を出した

2位：新しいスキルを習得したとき

新しい資格を取得した

以前はできなかったことができるようになった

知識や技術を身につけて、仕事の幅が広がった

3位：責任のある仕事を任されたとき

チームリーダーやプロジェクトリーダーを任された

重要な仕事を任せてもらえた

自分の能力を信頼してもらえた

4位：後輩を指導し、成長させたとき

後輩に知識やスキルを教えて、成長をサポートした

後輩が成果を出して、喜んでもらった

自分自身の成長を実感できた

5位：目標を達成したとき

売上目標を達成した

プロジェクトを予定通りに完了した

自分の目標を達成して、自信がついた

6位：感謝されたとき

顧客や上司、同僚から感謝された

自分の仕事が役に立っていることを実感できた

仕事に対するモチベーションが上がった

7位：新しいアイデアを思いついたとき

仕事を改善するアイデアを思いついた

新しい企画を提案して、採用された

自分の創造性を発揮できた

8位：プレゼンで成功したとき

自分の意見やアイデアをうまく伝えられた

聴衆に理解してもらえて、成果につながった

コミュニケーション能力が向上した

9位：チームで協力して成果を出したとき  
チームメンバーと協力して目標を達成した  
チームワークの大切さを実感できた  
人間関係が築けた

10位：自分の仕事に誇りを感じたとき  
自分の仕事が社会に貢献していることを実感できた  
自分が社会の一員として役に立っていることを実感できた  
仕事に対する価値観が変わった

### 企業としての在るべき姿

1位. 従業員の成長と幸福を重視する経営理念を持つ  
従業員の成長と幸福は、企業の成長と繁栄に不可欠  
従業員のエンゲージメントを高め、離職率を低減  
優秀な人材を引きつけ、育成

2位. 働きがいのある職場環境を作る  
仕事に生きがいを感じられる  
良好な人間関係を築ける  
経済的に安定した生活を送れる  
仕事とプライベートのバランスが取れる

3位. 従業員の能力開発を支援する  
新しいことを学び続けられる  
自分の能力やスキルをアップできる  
目標に向かって努力し、達成感を得られる

4位. 裁量権を与え、責任感を持たせる  
自分の仕事に責任を持ち、主体的に取り組める  
自分の判断で行動できる  
達成感を得られる

5位. 会社から認められる  
自分の仕事が評価されている  
昇進や昇格などのキャリアアップ  
報酬制度が充実

6位. 社会貢献活動を行う  
社会に貢献することで、従業員のモチベーションを高める  
企業イメージの向上  
企業の社会的責任を果たす

#### 7位. 倫理的な経営を行う

法令遵守、コンプライアンスを徹底  
社会的に責任ある企業として経営

#### 8位. 多様性とインクルージョンを推進

人種、性別、年齢、性的指向、宗教などに関係なく、すべての人が能力を発揮できる環境  
ダイバーシティがイノベーションを生む

#### 9位. 積極的な情報発信

働きがいのある会社としての取り組みを積極的に情報発信  
優秀な人材を引きつける

#### 10位. 柔軟な働き方

テレワーク、フレックスタイム制など、多様な働き方を可能にする制度  
ワークライフバランス

企業は常に変化していく必要があるため、定期的に経営理念を見直し必要に応じて修正していくことが重要です。

### 後悔のない人生とは何か

#### 1. 自分の人生を生きる

他人の期待や世間体ではなく、自分が本当にしたいことを追求する  
自分の人生を生きることで、後悔のない人生を送ることができる  
自分の人生を生きることで、自分自身に忠実になることができる

#### 2. 愛する人を大切にする

家族、友人、恋人など、愛する人との時間を大切にする  
愛する人との時間は、人生最大の喜びの一つ  
愛する人との時間は、人生を豊かにしてくれる

#### 3. 目標に向かって努力する

夢や目標に向かって努力することで、人生に張り合いが出る  
目標を達成することで、大きな満足感を得られる  
目標に向かって努力することで、成長できる

#### 4. 新しいことに挑戦する

自分の comfort zone を出て、新しいことに挑戦する  
新しいことに挑戦することで、新たな発見や学びがある  
新しいことに挑戦することは、人生をより刺激的で



## 5. 人に貢献する

自分の仕事や活動を通して、誰かの役に立つ  
人に貢献することで、生きがいを感じられる  
人に貢献することは、社会をより良い場所にする

## 6. 学び続ける

どんな時も学び続ける姿勢を持つ  
学び続けることで、成長が止まることはない  
学び続けることは、人生をより豊かにしてくれる

## 7. 感謝の気持ちを持つ

周りの人に感謝の気持ちを持つ  
感謝の気持ちを持つことで、心が豊かになる  
感謝の気持ちは、人間関係を円滑にする

## 8. 健康を維持する

健康な体があってこそ、人生を楽しむことができる  
健康は、人生の基盤  
健康を維持することは、長生きするためにも重要

## 9. 経済的な安定を築く

経済的な安定は、心身の健康にも良い影響を与える  
経済的な安定は、人生の選択肢を広げる  
経済的な安定は、家族を守るためにも重要

## 10. 後悔しない選択をする

どんな選択にも、必ずメリットとデメリットがある  
後悔しない選択をするためには、自分が本当に何を望んでいるのかを考えることが重要  
後悔しない選択をするためには、情報収集をすることが重要

これらの要素は、あくまでも例です。人によって、後悔のない人生とは異なります。大切なのは、自分にとって何が重要なのか、何を大切にしたいのかを考えて、自分なりの幸せな人生を見つけることです。

## 仕事を通じて得られる幸せ

### ・社会貢献

自分の仕事を通して、社会に貢献しているという実  
必要とされている実感  
生きがいを感じられる

### ・自己成長

新しいスキルを学び、自分自身を成長させていくこと  
目標を達成  
達成感と自信

#### ・経済的な安定

働いて収入を得ることで、生活を安定させること  
将来への不安を軽減  
安心感を得られる

#### ・人間関係

職場の人間関係を通して、仲間との友情や信頼関係を築く  
孤独感を解消  
帰属意識

#### ・達成感

仕事をやり遂げたことによる達成感  
努力が報われる  
自信と誇り

#### ・生きがい

自分の仕事に価値を見出すこと  
社会に貢献  
充実感

仕事は、単にお金を稼ぐための手段ではなく、自分自身を成長させ、社会に貢献し、幸せを感じるための手段にもなり得ます。もちろん、仕事だけが人生のすべてではありません。  
大切なのは、自分にとって何が幸せなのかを理解し、それを追求することです。仕事とプライベートのバランスをうまく取りながら、充実した人生を送りたいものです。

### 人が死ぬ時に後悔すること

- 1、もっと人の目を気にせず生きればよかった。
- 2、1つは何かを成し遂げたかった。
- 3、〇〇さんに本当の気持ちを言えばよかった。
- 4、もっと自分を主張すればよかった。
- 5、もっと好きなことをやればよかった。
- 6、伴侶と最後の会話が喧嘩じゃなければよかった。
- 7、子どもがなりたいうように育てればよかった。
- 8、もっと「今」を大事に生きればよかった。
- 9、もっと仕事に費やす時間を減らせばよかった。
- 10、もっと旅をしていたらよかった。
- 11、他人のいうことより自分を信じたらよかった。
- 12、もっと健康に気をつけておけばよかった。
- 13、もっと冒険しておけばよかった。
- 14、もっと時間がほしかった。
- 15、もっと悩まないでおけばよかった。
- 16、もっと感謝しておけばよかった。

- 17、もっと家族に時間を使えたらよかった。
- 18、あんなに深刻にならなければよかった。
- 19、もっと他人を助けられたらよかった。
- 20、もっと楽しく過ごせばよかった。

## Philosophy 仕事は聖なるもの

### 組織の成長と組織に属する全ての従業員の繁栄 組織の哲学の源泉と成長への導き

仕事は単なる労働や営利活動ではなく、社会や人々を豊かにするための崇高な行為であるという考え方です。

仕事には神聖な価値があり、仕事を通して人間は成長し、社会に貢献することができるという意味です。

仕事は、人間の生きる目的や価値そのものであるという考え方です。

この考え方は、古代ギリシャの哲学者プラトンやアリストテレスの思想に由来するといわれています。

彼らは、人間は社会の中で生きるために、仕事や労働を行う必要があると主張しました。また、人間は知性や理性を用いて、自然界を整え、社会をよりよくしていくために労働しなければならないと説きました。そして、その仕事や労働は、社会や人々を豊かにするためのものであり、崇高な行為であるとししました。

現代社会においても、この考え方は、さまざまな形で受け継がれ、仕事は人間の生きる上で重要な意味を持つものであり、仕事を通じて人間はさまざまな価値を見出すことができます。仕事は、社会に貢献し、人々を助けるためのものであると説かれ、また、仕事は、神の創造を完成させるためのものであると説かれています。

そのため、仕事は単に経済的な手段ではなく、人間の生きる目的や意義を実現するための手段であると考えられてきました。しかし、一方で、仕事が単なる労働や手段として捉えられ、人間の尊厳や創造性が軽視される傾向も見られます。

「仕事は聖なるもの」という考え方は、仕事の意味や価値を問い直すきっかけを与えてくれます。

私たちは、仕事を通して、社会や人々をどのように豊かにすることができるのか、そして、そのために自分は何ができるのかを考えていくことが大切です。この考え方では、仕事は単に生計を立てるための手段ではなく、人間の創造性や能力を発揮し、社会に貢献するための機会と捉えられます。仕事を通じて、人間は自己実現や他者とのつながり、社会への貢献といった、人生の意味や価値を見出すことができるのです。

「仕事は聖なるもの」であるという考え方を再認識することで、仕事の意味や価値を再考し、より豊かな人生を送るためのヒントを得ることができるでしょう。仕事を通して、社会に貢献することは、仕事の聖なるものとしての意味を体現する一つの方法です。社会の課題を解決するような仕事や、人々の生活を豊かにするような仕事を行うことで、社会に貢献することができます。仕事を通して社会に貢献したいという思いや、仕事を通して成長したいという思いは、この考え方に通じるものと言えるでしょう。

## 「仕事は聖なるもの」

### 観点

#### 人間の創造性や能力を発揮する機会である

仕事を通じて、人間は新しいアイデアや製品、サービスなどを生み出すことができ、社会に新たな価値を創造することができます。

#### 人間の自己実現や他者とのつながりを促すものである

仕事を通じて、人間は自分の能力や才能を発揮し、自己の実現を果たすことができます。

また、仕事を通じて他者と協力し、共通の目標に向かって努力することで、他者とのつながりを深めることができます。

#### 社会に貢献する機会である

仕事を通じて、人間は社会の役に立つことができるだけでなく、社会をよりよくしていくために貢献することができます。

#### 人間の生きる目的や意義を実現する

仕事は、人間が生きる目的や意義を実現するための手段です。仕事を通して、私たちは社会に貢献し、自分自身の成長を成し遂げることができます。

#### 人間の創造性や才能を発揮する

仕事は、人間の創造性や才能を発揮する場です。仕事を通して、私たちは新しいものを生み出し、社会に新たな価値を創造することができます。

#### 人間のつながりを深める

仕事は、人間のつながりを深める場です。仕事を通して、私たちは人と人との関わりを深め、社会の一員として生きる喜びを味わうことができます。

仕事は聖なるものであるという考え方を基に、私たちは仕事に対する意識を高め、より豊かな人生を送るための努力をすることができます。

## 「仕事は聖なるもの」

### 社会貢献

#### 仕事を通して、人々を助ける

仕事を通して、人々を助けることも、仕事の聖なるものとしての意味を体現する方法の一つです。

例えば、困っている人々の役に立つような仕事や、人々の幸せに貢献するような仕事を行うことで、人々を助けることができます。

#### 仕事を通して、自分を成長させる

仕事を通して、自分を成長させることも、仕事の聖なるものとしての意味を体現する方法の一つです。

例えば、新しいスキルを身につけるような仕事や、自分自身の価値観を高めるような仕事を行うことで、自分を成長させることができます。成長し、高めたスキルによって、より多くの質の高い社会貢献が可能となります。

### 組織の社会的責任と認知度向上

組織が「仕事は聖なるもの」を重視することで、その組織の誠実性が高まり、社会からの評価が向上します。「仕事は聖なるもの」を原則とすることで、その社会的責任を果たし、従業員や顧客からの評価が向上します。社会的な期待に応えることで、組織は社会的な信頼を築くことができます。組織は社会的な責任を果たし、従業員が豊かな職業生活を送ることを支援します。

### 組織の価値と個々の貢献

組織が持つ価値と個々の従業員の仕事への貢献が密接に結びついていると考えます。それぞれの役割が組織全体の成功に寄与し、仕事が組織や社会に与える影響を強調します。

### 使命感と誇り

従業員に対して仕事に使命感を持ち、自身の仕事に誇りを持つよう奨励します。仕事が「聖なるもの」という認識は、従業員にとって仕事への熱意を促進します。

### メンバーの心理的満足度向上

この哲学の下で働くことは、従業員にとって充実感や満足感をもたらします。仕事が聖なるものであるという認識は、仕事による達成感や成長に対する期待を高めます。

### 組織のブランド価値向上

「仕事は聖なるもの」を採用した組織は、従業員と社会に対するコミットメントを示し、その結果として組織のブランド価値が向上します。組織は人材の獲得と維持において競争上の優位性を確立できます。

### 組織全体の連帯感の強化

「仕事は聖なるもの」の理念は、組織全体の連帯感を強化します。共通の哲学に基づいて働くことで、従業員は組織との一体感を感じ、困難な状況にも協力して立ち向かうことができます。

## 「仕事は聖なるもの」

### 『philosophy』

#### 必要性

### 従業員のモチベーション向上

この哲学は高いモラルと倫理観の醸成に寄与します。従業員が仕事に尊厳を見出すことで、自己満足感や組織への忠誠心が高まり、持続的な倫理的な行動が促進されます。従業員は自身の仕事に誇りとモチベーションを見出します。仕事に対する尊厳が認識されることで、従業員はより真摯に業務に取り組みます。

### 高いモラルと倫理観の醸成

従業員の高いモラルと倫理観の醸成に寄与します。仕事に対する尊重が醸成され、従業員は仕事に対して前向きな姿勢を保ちます。従業員が仕事に尊厳を見出すことで、自己満足感や組織への忠誠心が高まり、持続的な倫理的な行動が促進されます。

## 結論

私たちは、仕事を通して、社会や人々に貢献し、より良い世界を創造していくことができます。「仕事は聖なるもの」という考え方を大切にすることで、私たちは仕事に真摯に向き合い、より豊かな人生を送ることができます。このように、仕事を通して、社会や人々を豊かにしたり、人々を助けたり、自分を成長させたりすることは、仕事の聖なるものとしての意味を体現する一つの方法です。「仕事は聖なるもの」という哲学の採用は、組織がメンバーのモチベーションを引き上げ、社会的評価を向上させるための強力な手段となります。仕事に対する尊重と価値を確立することで、組織は繁栄と共に社会に貢献し、持続的な成功を収めることができます。

## Laughter : 笑い 笑いの哲学

笑いは、単に心地よい感情や行動ではありません  
笑いは、人生の意味や価値を問い直すきっかけにもなります  
笑いは、私たちの心の奥底にある喜びや希望を引き出してくれるものです

笑うことで、私たちは、人生の素晴らしさやかけがえのなさに気づくことができるでしょう  
笑いは、人生を豊かにしてくれるものです  
私たちは、日常生活の中で、もっと笑いを取り入れるべきです

笑いは、誰でも簡単にできることです  
笑いは、人生をより豊かで充実したものにするためには欠かせないものです  
笑うことを習慣づけることで、心身ともに健康で幸せな生活を送ることができるでしょう  
是非、毎日笑うことを意識して、人生をより豊かにしましょう

笑いは、人生に欠かせないものです  
笑いは、私たちの心身にさまざまな効果や働きを及ぼします

## 笑いの身体的効果

### 健康促進

笑いは、ストレスを軽減し、免疫力を高める効果があります。また、笑いによって分泌されるエンドルフィンには、痛みを和らげ、気分を良くする効果があります。そのため、笑いは心身の健康を促進する効果があります。

### ストレスを軽減する

笑いは、ストレスホルモンの分泌を抑制する効果があります。そのため、笑うことで、ストレスを軽減し、ストレスによる心身の不調を改善することができます、心身の健康を促進することができます。

### 免疫力を高める

笑いは、免疫細胞の働きを高める効果があります。そのため、笑うことで、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなり、病気への抵抗力を高めることができます。

### **痛みを和らげる**

笑いは、痛みを和らげる効果があります。笑いは、脳内からエンドルフィンという物質を分泌する効果があります。エンドルフィンは、痛みを抑える作用があるため、笑うことで、痛みを感じにくくなり、痛みを和らげることができます。

### **気分を良くする**

笑いは、気分を良くする効果があります。そのため、笑うことで、幸福感や満足感を高めることができます。

## **笑いの心理的効果**

### **気分を良くする**

笑うことで、脳からドーパミンやセロトニンなどの神経伝達物質が分泌されます。これらの神経伝達物質は、気分を良くする働きがあります。笑いによって分泌されるエンドルフィンには、抗うつ作用があります。

### **ストレスを解消する**

笑うことで、ストレスによる不安やイライラを解消することができます。

### **コミュニケーションを円滑にする**

笑いは、人々を結びつける力があります。笑うことで、人々はお互いに親近感を抱き、コミュニケーションを円滑にすることができます。

### **創造性の向上**

笑いは、脳の活性化を促す効果があります。そのため、笑いは新しいアイデアや発想を生み出すことにつながります。そのため、笑いは創造性の向上に効果があります。

## **笑いが人生に与える働き**

### **人生をより楽しくする**

笑いは、私たちの人生に彩りを添えてくれます。笑うことで、私たちは日常生活をより楽しく生きることができます。

### **人生をより前向きにさせる**

笑いは、私たちの心を軽くしてくれるものです。笑うことで、私たちは困難なことにも前向きに立ち向かうことができます。

### **人生をより充実させる**

笑いは、私たちの人生に意味を与えてくれます。笑うことで、私たちは人生をより充実したものにすることができます。

笑いは、私たちの人生をより豊かにしてくれるものです

笑うことで

私たちはより幸せで健康的な生活を送ることができます

## 笑いの社会への効果

### コミュニケーションを円滑にする

笑いは、コミュニケーションを円滑にする効果があります。そのため、笑うことで、人と人との距離を縮め、関係を良好にすることができます。

### チームワークを高める

笑いは、チームワークを高める効果があります。そのため、笑うことで、チームの一体感や連帯感を高めることができます。

### 創造性を高める

笑いは、創造性を高める効果があります。そのため、笑うことで、新しいアイデアや発想を生み出すことができます。脳の活性化を促し、記憶力や学習力を高めます。

### 人間関係の円滑化

笑いは、人々を結びつける力があります。笑いを通じて、人々は共通の感情を共有し、お互いに親近感を抱くようになります。そのため、笑いは人間関係の円滑化に効果があります。

## 笑い声のないところに成功はない

There is little success where there is little laughter.

～ Andrew Carnegie ～

～ フローレンス・ナイチンゲール (1820 — 1910) ～

看護の仕事は、快活な、幸福な、希望に満ちた精神の仕事

犠牲を払っているなどとは決して考えない

看護は犠牲行為であってはなりません

人生の最高の喜びのひとつであるべきです

### 本当の看護師

熱心な、明るい、活発な女性

奉仕や献身の精神ではない

大きな責任を自覚できる社会的に自立した精神

自己が選んだ職業に対して使命感を感じとることができる、優れて豊かな思考力

### 天使とは

美しい花をまき散らす者ではなく

苦悩する者のために戦う者である

### 看護を行う私たちは

人間とは何か人はいかに生きるかを、いつも問いただし

研鑽を積んでいく必要がある

看護はひとつの芸術である