

## 【ため息】……鈴木

先日は第16回石川会計事務所セミナーに参加していただいた方、お忙しい中ありがとうございました。お陰様で初企画のゲーム大会も盛り上がりまして皆様には感謝申し上げます。また来年も、ぜひ参加お待ちしております。

今回のテーマは「ため息」です。

私が最近特に気をつけていることがあります。それは、ため息をつかないことです。これは、ある出来事があったから、心がけるよう



になりました。先日、ある研修会で隣に座っている方が大きなため息をつきました。それを聞いて、私まで疲れが伝わってきました。この人は「疲れているのかな。怒っているのかな。いらいらしているのかな」と、気にして考えてしまいます。些細なことですが、何度も繰り返してため息をつかれると、聞いている方は、気になって仕方がないのです。1回のため息は小さな迷惑ですが、何度も繰り返されると大迷惑に変わります。

そんな事があってから「人前で、ため息をつかないようにしましょう」と心がけています。ため息は、気づかないうちに、周りに不快感を与えてしまうことの1つです。それを聞いている周りの人はもしかしたら、いらいらしているのかもしれないし、怒っているのかもしれないし、または、そこをぐっとこらえて我慢しているのかもしれないのです。

どうしてもため息をつきたいときには、代わりに深呼吸をしたいものです。深呼吸なら、ため息より健康的だと思います。それでいて、周りにも迷惑をかけることはなくなります。やり方は、横隔膜を広げるように意識しながら、息をゆっくり鼻から吸って口から吐く。3秒で吸って6秒で吐くように、吐く時間を吸う時間の2倍にすると良いそうです。お風呂やトイレの時、1分間意識して深呼吸すると酸素をたくさん取り込め

るので副交感神経が働いて緊張がほぐれ、血流も増えて血圧が安定する効果があるとのこと。これからは意識して深呼吸を心がけていきたいと思います。では皆様、まだまだ残暑厳しいですがどうぞご自愛くださいませ。

## 第16回石川税務会計事務所セミナー

恒例のセミナー、今年も9月初めに当事務所にて開催しました。参加者は今回初めてという10人を含め、24名。いつもの通り、石川所長の余興に始まり、今回は「消費税軽減税率について」15分余り説明。

メインは「南アフリカ ヴィクトリアの滝とサファリ」のタイトルでプロジェクターを使って、ジンバブエ、ザンビア、さらにヘリコプターから見たビクトリアの滝を紹介。またボツワナ、チョベ川に隣接する国立公園内をドライブサファリ、ボートサファリと車と船から象、カバ、ワニ、バッファロー、キリンなど自然に生息する動物を身近に見られたと話された。また、ケープタウンの街並みとアフリカ最南端のバスコダガマやマゼランが訪れた喜望峰もお見せした。

たまたま買った、2008年にジンバブエで発行された500億ドル紙幣には皆さん、呆気にとられていました。実際、使用されたのです。

今回も関与先の役員の方が撮影した山岳写真を展示しました。白根山、那須岳、笠ヶ岳やオオイワカガミ、コバイケソウなどの高山植物に参加者からすごい、きれいのため息交じりの称賛の声が上がっていました。

懇親会にも多くの方が残って頂き、交流を重ねました。

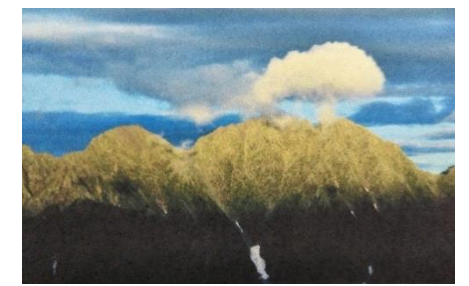
## セミナー写真(懇親会、展示された山の写真)



～ 岐阜：笠ヶ岳 ～



コバイケソウ

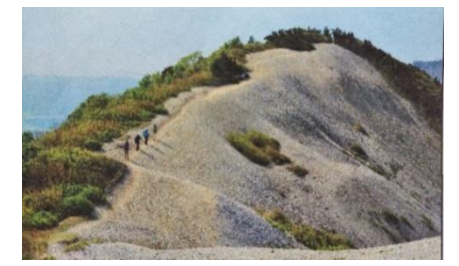


笠ヶ岳山荘から穂高連峰

～ 新潟：佐渡市金北山 ～



オオイワカガミ

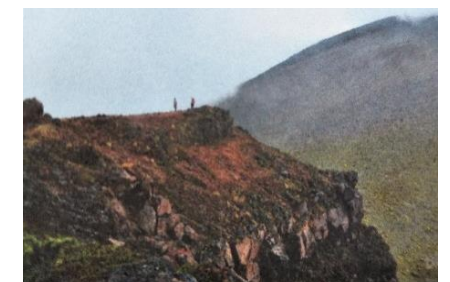


北佐渡縦走路

～ ほかの山々 ～



那須：茶臼岳山頂



長野：黒斑山から  
浅間山第一外輪山裾山