

KOUNAN SMILE

vol.98

～江南ラミネートを取り巻くすべての人たちに笑顔を～

2024.11

コキアダイアリー



えひめウォーキング大作戦2024

【えひめウォーキング大作戦2024】私も初参加で、只今ウォーキング活動 真っ最中です！これは「健康づくり推進宣言」をしている会社が対象のイベントで、チームで目標歩数達成に向けて歩くという健康増進の取り組みです。今年は3人1組ではなく、3人～10人でチーム結成できるということで、常連メンバーに私もシレッと加入(笑)。そして気づけば総勢9名のチームとなり、みんなでワイワイと切磋琢磨しながら歩いています^^

チームの目標は、1日1万歩！1日3000も歩くか歩かないかの私にとってはかなりの高めの目標。ですが、1ヶ月経過した現在、毎晩ウォーキングして1万歩達成に向けて頑張っています。

三日坊主の私が1ヶ月継続して歩いているのは自分でも驚きですが、チームでしていることはまず大きいです。メンバーに歩数を見られているというプレッシャーがあります^^；もう一つは、西条リレーマラソンで、5km完走という追い込まれた目標があるということ。これらは私の行動を促す原動力になっていることは間違いありません。ただもう一つ継続できている理由は、使用している「あるくと」というアプリ。このアプリ、脳の特性をうまく利用して創られているのです。

脳は、急激な変化を嫌うという特性があります。だから自分が習慣化したいと思って始めても普段していないことをするので、変化を嫌う脳がやる気を出させないよう邪魔をするらしいのです。ではどうすればいいのか。メンタル鍛えて誘惑に負けないよう努力しないといけないのでしょうか？

脳は、この「行動」をすれば「良い結果」が得られると感じ、このくら

いならできそうだと感じる時に、【やる気が出て行動する】そうです。だから何かを始める時には、意志を強く持つことよりもベビーステップで始めることが大切です。ベビーステップとは、小さな一歩、小さな行動のことです。また脳は報酬を得ることで活性化し、行動を強化するという特性もあります。だから、ベビーステップの先に報酬(快感や達成感)を用意しておく、脳が活性化し、やる気とかは関係なく、自動で行動が促されていくというしくみになります。

「あるくとアプリ」は、現在の歩数が記録されていくだけでなく、いろんなミッションがあり、小さな達成感をたくさん味わえるようになっていきます。夜くつろぎたい誘惑にかられながらスマホを見る→歩数はまだ3000歩→1万歩には程遠い→歩くの面倒だな、となるのですが、「あるくと」にはベビーステップがあるので！[10時間以内に500歩]とか[2日以内に2000歩]といったミッションがあり【あと〇〇歩で達成!】と脳に刺激を与えてくれるのです。達成したらプレゼントに応募できるカードGET! 目標の1万歩まではまだまだでも「あと250歩」ならできそう(=ベビーステップ)、その先には報酬もあると脳が感じることで歩くという行動につながるのです。そして一旦、歩き始めるとこっちのもの。ミッション達成、さらに次のミッション→達成→ミッション→達成としているうちに、いつの間にか1万歩、歩いていたりします。

習慣化は、決してやる気とか強い意志、根性といった精神論ではないのです。今まで三日坊主で終わっていた方は、自分は怠惰だ人間だなんて責めなくて大丈夫！脳の特性だからどうしようもないことだったので(笑) 重要なのはベビーステップ！私も残り1ヶ月、「あるくと」を使ってウォーキング続けていきます♪ byきよこ

お仕事発見DAYS オープンファクトリー 2024.10.26

四国中央市発足20周年記念事業として企画されたお仕事発見DAYSイベント。企業や工場を一般向けに特別に開放するオープンファクトリーに江南ラミネートも参加。休日出勤で、マシンを稼働し、案内してくれた社員のみなさんには感謝！初のオープンファクトリーでしたが有意義な時間を提供できたかと思ひますし、私たちも新鮮で楽しむことができました！



キッチンカーも来てくれてにぎやか！



工場見学の際は、ラクガキコーナーや巨大折り紙コーナーで紙にふれあいながら遊んでもらいました



工場見学 ファクトリーミュージアムでじっくり説明を受けた後、実際に製造現場へのご案内

制服を着て江南社員になりきってリフトに乗って記念撮影♪

10月25日 ネットヨタ南国ベンチマーク

社内見学、クロストーク、そして横田英毅さんと大原光泰さんの講話という何とも贅沢な学びのコースでした！たくさん持ち帰って帰りましたので仕事に活かしていきます！

10月23日 WEBマーケティング定例会

新規顧客も着実に増加している包装紙ドットコム！メンバーで検索ヒット数の分析や購買行動の分析をし、さらに購入につながるページ作りを目指していきますv

10月11日 若手異業種交流会

四国中央未来塾もガンバってる3人が参加。メンズ2人は昨年に続き2回目。普段接することのない異業種の方、他県の方とも交流することができ刺激をもらえました！

10月30日 ひめボス推進セミナー

講師はジャスティン(株)の種田社長夫妻。単に認証の取得といった話ではなく社員を大切にしたい想いや風土づくり、あり方の話が聴けて良かったです！

10月29日 第1回 江南ペーグルday

オーチョペーグルさんから78個のペーグルが届きました！仕事しながら次はこれにしよう！とチェックする女性陣なのでした^^v 美味!

10月10日 BCP研修③

先月続き2回目の受講。災害があった時に何を優先して、どう行動すれば良いかを決めることで、対応を早くし被害を最小限にしていけるよう対策していきます！

江南釣リクラブ 10月14日 リスキー in 香川

天候もよく釣り日和の中、7名でキャストイング出船。ナブラが湧かずヒットしても外れる大苦戦の中、85cmの鯛ヒット！お見事！それ以外は想像にお任せします...

10月19日 こども食堂お手伝い

「ふれあいキッチンかあか」さんで配膳と片付けのお手伝い！今日は2人で。旬の食材を使ったメニューは子どもたちの『食育』の場にもなりますね！

10月19日 安全衛生研修

座学と実践を織り交ぜた研修。実際に各現場に行き、危険箇所をチェック。写真をとり、みんなで共有しました。役立つこと満載の研修でした。少しずつ取り組んでいきます！

10月19日 メンターメンティー懇親会

養老乃瀧でメンターメンティー少人数懇親会をしました。仕事の話や普段では話せないようなことも話ができよかったです！いろんなメンバーで支え合っていくのいいですね

HAPPY BIRTHDAY 11月

森田 直樹 1日 掃除の白川さん

祝い出産

後進将貴さん 10月3日 第2子 男の子
山下裕志さん 10月20日 第1子 男の子

カツ社社長がゆく」の巻

10月26日に四国中央市発足20周年記念事業として【おしごと発見DAYS】という企業・工場見学のイベントが開催されました。四国中央市の企業や工場のおしごとを楽しく体験しよう！ということで江南ラミネートはオープンファクトリーの部に参加しました。休日出勤して協力してくれたみなさんありがとうございました。

◆オープンファクトリー...ものづくりをしている企業が、一般の方向けに工場を公開したり、体験してもらったりして、ものづくりの現場を知っていただくためのイベント

当日の様子。まず第一工場ファクトリーミュージアムへご案内。工場を見渡せる窓からラミネート加工の様子を見たり、実際の製品サンプルを触ったりしていただきました。その後、工場に降りて間近で加工の様子を見学。重さ600gある原紙を押ししたり(もちろんびくともしません)、社員の制服を着てリフト乗車体験&記念撮影をしました。製造現場を五感で楽しんでもらいました。最後にリフレッシュルームツアー。入口のドアを開けると「うわ〜！」というナイスなリアクションをしてくれた子どもたち。嬉しいですね！工場見学の際は、巨大折り紙や落書きコーナーで、思い思いに過ごしていただきました。江南ラミネートに来場くださった方は91名。とても大好評だったのでした！

このイベントのあと、四国経済産業局の方から「地域一体型オープンファクトリー」を四国中央市で推進していきたいので協力してほしいという連絡がありました。ものづくりに関わる中

小企業や工芸品産地など、一定の産業集積が見られる地域を中心に、企業単独ではなく、地域内の企業が面として集まり、生産現場を外部に公開したり、来場者にもものづくりを体験してもらおうという取り組みですが【地域一体型】というのがキーワードで、地域の複数の企業が力をあわせて開催することがポイントです。

四国中央市の紙産業に関わる企業が毎年定期的にオープンファクトリーイベントを開催し、市民の方々には地域産業のことをよりよく知ってもらい地域に愛着をもってもらおう、市外の方には四国中央市の産業を紹介する機会にしたいという基本的な狙いがあります。参加企業が増えてきたら工場見学だけでなく、ワークショップやトークイベント、就活イベントを加えたり、地域の飲食店や宿泊施設とも協力しローカルフードイベントや旅の企画にまで拡大することができれば【産業+観光型】のイベントに発展し地域活性化にもつながります。そんな成功事例が全国でどんどん増えてきているようです。四国中央市の紙産業に携わるものとして、オープンファクトリーをきっかけにして地元企業と協力して地域活性化につながる役割を果たすことができたらいなと思ひますし、それが江南ラミネートの地域における役割かなとも思っています。11月28日、12月1日に香川県東部でCRASSOという四国最大のオープンファクトリーイベントが開催されます。8社の手弁当で始めたイベントが今は参加企業が30社を超え、地域も拡大し、来場者も全国から千人以上集まる大きなイベントになったようです。お時間のある方はぜひ行ってみてください！ 克晴