

気分を盛り上げよう！実践ハートビート！！！！

最初の頃は要領がわからず、みんな戸惑っていましたが、しかし、慣れてくると、そのリズム感や一体感が感じられるようになり、何だか頭のなかのドーパミン（興奮する作用）が働いたのか、気分が一つランクが上がったように思っています。

朝一からテンションを上げていく大事な習慣として、皆さんもぜひ試してみたいかがかでしょうか。



アドレナリン発射です！(0)

毎朝、朝礼の前に 社員全員で、気分を盛り上げる事を行っています。その名は「ハートビート」！方法はその名の通り、5まで数えながら、隣の人の手と手を叩いていくのです。数を数えながら順番に手を叩く回数を増やしていき、5まで数えたら、今度は叩く回数を減らしていき、最後にみんな両手を上げて「イエーイ」と、声高らかにハートビートをします。

GMCの元気な声！

GMCのゆかいな仲間たち

社員のプライベートやちょっとした横顔を紹介したいと思います！



嫁と子供一人(6ヶ月)と愛犬の4人家族です。仕事と育児で多忙な日々を送っています。趣味はサーフィンにスケートボードにゴルフ。ゴルフは打ちっぱなし程度で、ストレス発散程度に楽しんでいます。今年の夏は、子供が1歳になるので、我が家の定番旅行である、鳥羽にあるわんわんパラダイスホテルに家族で行く予定です。いちご浜でサーフィンとスケボーを楽しみ、伊勢神宮にお参りしておかけ横丁で食べ歩きも、楽しみの一つです(0)毎年、家族にわがまま聞いてもらっているコースなので、今年は嫁さんが行きたいコースで行こうかと思っています。



RM部門
廣田 雄亮
生年月日
S55年12月8日
射手座 A型
笑うと目が小さいのでよく笑っているときちゃんと見えてる？と言われます。

GMCからのご案内！

お客様へ
GMCの営業時間は、
平日：9時～17時 土曜日：9時～12時です。
それ以外の夜間や日曜日は、GMCへの連絡は留守番電話となります。事故などの緊急時は、留守番電話に連絡先電話番号とお名前を吹き込んでいただきますと、事故対応致しますので、よろしくお願い致します。
東京海上日動の事故対応フリーダイヤルは、0120-110-894となります。

〒510-0001
四日市市八田3丁目3-20
株式会社 ジー・エム・シー
代表取締役 田村 崇史
☎：0120-61-0530 FAX：059-363-1644
Eメール：gmc@ilac.ocn.ne.jp
会社案内HP http://gmc-c.com/
保険相談HP GMC 保険相談 で検索



酒井係長

私が見つけたおいしい店



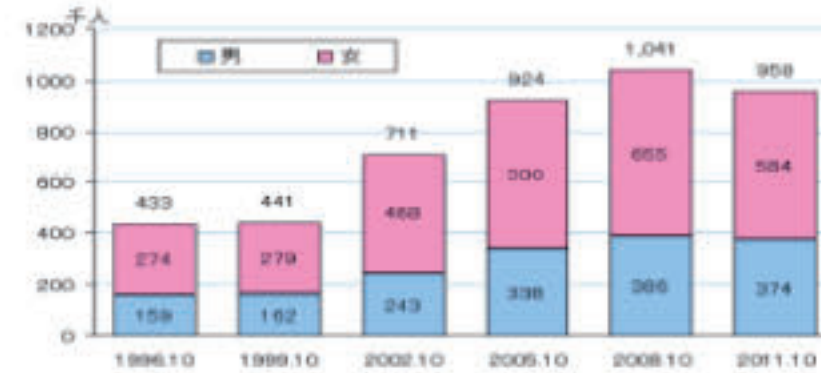
店名 葵寿し
住所 四日市市松原町28-15
☎059-365-1130
営業時間
ランチ11:30～13:30(L.O.)
11:30～21:00(L.O.)
定休日：木曜日

推薦者 酒井係長

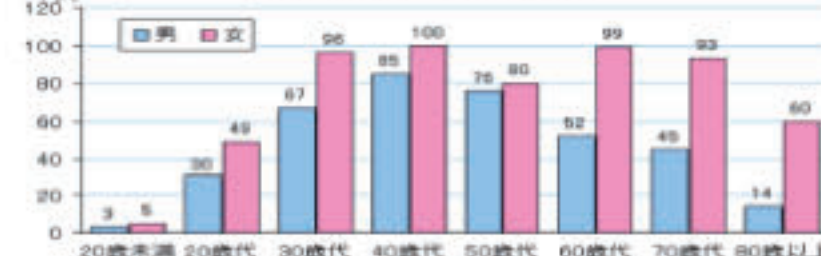
大将が朝早く市場で仕入れた 地魚、天然物は、こだわりにこだわりぬいた逸品ばかり！
GMCの今年の新年会も、葵寿しで美味しい時間を過ごしました。
今年で創業43年 只今は2代目が頑張っています。常連さんとなると裏メニューを出してくれます？！
家庭的な雰囲気の中、誰もが気軽に美味しい寿しや一品料理を楽しんでいただけます。

10人に1人がうつ病の時代！！

うつ病・うつ病の総患者数



男女年齢別総患者数(2011年10月)



【参考】厚生労働省患者調査

春になると、うつ病の患者数は増えていきます！理由はさまざまですが、環境の変化などがその原因と考えられています。

環境にあった心と体の整え方を見つけることが、予防にも治療にも必要かもしれませんね。

春の耳よりニュース

うつ病に気を付けよう！

春到来！例年より冷え込んだ長い冬も終わり、桜を愛し今日のゴールデンウィークが待ちどおしい今日この頃！楽しみが自白押しで、たまりません！

うつ病になりやすい性格は？

【参考】メンタルナビ

①執着性格

仕事熱心・凝り性・完璧主義・正直・几帳面など正義感や責任感が人一倍強い優等生タイプ

②メラニコリー親和性格

生真面目さという点で執着性格と同じですが、それに加えて義理堅く、他人への配慮に富み、人に頼まれると断れない性格。気を遣いすぎでストレス増

③循環気質

うつ病に多い性格。社交的・善良・親切という基本的な性格に加えて、活発で陽気な気質がある場合には躁に傾きやすく、物静かで柔和な気質が見られる場合には、うつに傾きやすい。

④自己愛性格

軽度うつ病にみられる性格。他人への依存心が強いですが、他人への配慮はなく、失敗すると自分は責めず他人や他のせいにする。物事が思い通りに進まないと感じるとストレスになる。

うつ病を起すきっかけとは？

喜ばしいイベントがうつ病を引き起こすことがあるのは、驚きですね！
誰がなってもおかしくないうつ病、では、どのように予防をすればよいのかな？



窪田主任

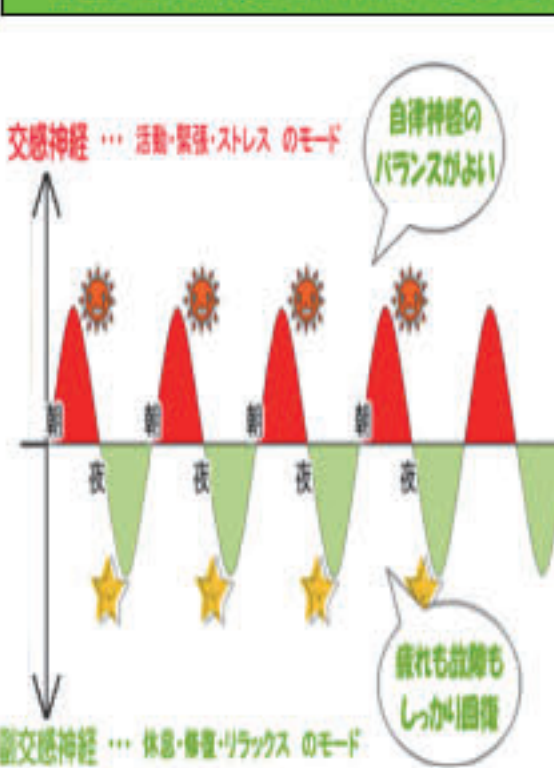
- ①職場環境・内容の変化、転勤、昇進
- ②社内でのいじめ、不当な評価、仕事上の失敗
- ③失業や退職、出向、転勤、定年
- ④新築・引っ越し
- ⑤結婚、離婚、出産
- ⑥子供養育、自立、進学、合格、就職、結婚、独立
- ⑦家庭内トラブル
- ⑧更年期障害、病気、近親者死別

朝から良く食べ、良く笑い、夜は充分眠ることが大事！
夜にスマートフォンやパソコンもいじりすぎると、交感神経の高ぶりで眠れなくなり、副交感神経のバランスが崩れうつ病になりやすくなる。気を付けよう！



田村課長

健康な状態の自律神経バランス



うつにならないために予防とは？
予防①副交感神経と交換神経をうまく機能させよう
交感神経とは・・・活動している時、ストレス、緊張している時
副交感神経とは・・・休息・体の修復している時、リラックスしている時
昼間の活動での疲労やダメージを受けた体を、夜の睡眠で休息させて、疲労やダメージを修復して、元気な状態に戻す。
この二本立てのバランスが、健康維持で重要なことです。

GMCニュース



田村社長

(企画・構成)
田村社長
酒井係長

(編集)
田村課長
中川課長
出口係長
窪田主任
廣田雄亮

(アドバイザー)
田村会長
山下清子

応援キャラ



あんしんセニエニ



東京海ジョー