

<学生時代に身に付けておくべき事 第20弾>

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

新型コロナウイルス感染状況が相変わらず収束の気配が見えません！
世界各国で有効な薬やワクチン開発等進んでいますが完全な物が出来るのは
何時になるかまだまだ不透明です。それでも日々時間は進んで行き、社会生
活環境は色んな所で変化しその対応の進捗状況に戸惑いと不安を感じるのは
私だけでしょうか？学生諸君はいかがですか？

さて、いずれ大学生活から社会人生活へ環境が変わる学生諸君にとって
働く職場（会社）の役職がいかんにして決まるか？など「人事」について
少なからず興味があると思います。

そこで今回<功と徳の人事>をテーマにしましたので考えて見て下さい。

まず三国志で有名な「軍師 諸葛孔明」がそのテーマについて述べています！

国家の人事として、いかに手柄や功労があってもそれだけで
高い地位や官職を与えてはならない
地位や官職は、それ相応した能力のある人材に与えるものである！
つまり手柄や功労があった人達をないがしろにする訳でなく
その人達には「金銭」で報いてやれば良い

現代的に言えば

会社の人事の基本は、功績のある人には報酬（給与・ボーナス等）で報い
徳のある人には、地位を与える つまり
能力ある人材を高く評価する一方 功績のあった人も切り捨てないで
情を持って報いる事である

日本でも「幕末の志士 西郷隆盛」 いわく

「徳高き者には、高き地位を功績多き者には報酬を」と述べています。

現況、コロナ社会のもとでは「3密」を避ける事を基準に、これ迄の社会生
活・企業活動が変わりました、今後「ウィズコロナ」として日本型「人事」
を考えて見るとこれ迄の年功序列から成果型評価へ移行する方向です。
ただ人間関係の本質は、本能的なもので変わらないと確信します！
改めて「人間力（徳）を高めて行く」その努力を怠らない様にしてもらいた
いものです！

学生時代に身に付けておくべき事 第19弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

今だから考える「**コロナ時代に生き残る**」をテーマにしました！

昔から今迄ウイルスと人間との激しい戦いがありました、その都度人間が解決して来ましたが、今回の新型コロナウイルスはこれ迄にないスピードで世界に拡散し各国の状況又対応がリアルタイムに確認できる現在は、現代の変化・スピードが思っている以上早いと感じます、又今回の新型コロナウイルス感染の実態が未解明で現実その収束も見えない不透明に恐怖を感じます。コロナ時代、連日今後の生活様式・仕事の仕方・人間とのかかわり又教育現場でも大きく変化、全般に大きく変わる様相が指摘されています！

学生諸君その準備は出来ていますか？

今回私がこのテーマを考えた時頭に浮かんだ事は、我々の時代学校で教えられた進化論（英国博物学者チャールズ・ダーウィン）で

強い者が生き残るものではない！環境の変化に対応できた者が生き残る。
と言う事でした。今まさにその環境の変化が起きています！

<主に変わる事として>

- ① **生活様式**→3密（密閉・密集・密接）による 感染させない・しない生活 非接触型（感染防止の為）ソーシャルディスタンス（同じく感染防止の為一定距離をとる）共同使用の物を個別使用にする
常にマスク・消毒 手洗い・うがい・換気の実施 大声を出さない！等
- ② **企業（仕事）・教育の現場**→社会生活のデジタル化推進・リモートワーク・テレワークの拡大 教育現場のデジタル化とオンライン授業拡大等 社内外のコミュニケーションの取り方 外国語・日本語等の表現力・企画力 仕事の成果・出世として年功序列から成果型に移行
今後リーダーシップ型人間・特殊能力者・得意技術・知識の必要性等 働き方の変化により住まい・家族の在り方・時間の使い方の変化その対応
- ③ **人と人の関係**→社会が非接触型の生活様式になる事で、人脈の作り方やこれ迄の人間関係を保ちかつより発展させる為にこれまで以上にこまめな気配り・心配り・目配りの重要性が必要です！
コミュニケーションツールの有効的な活用法を知る事とその使い方を考える事・知る事が大事となる

以上 気が付いた事・変化する事等主な事項を挙げて見ました！

またそれらの事にどう対応すべきか各自でよく考えて見て下さい！

貴方が生き残る為です！ 最後に上記の事以外にも多々あると思いますが、常に変化する環境・状況をキャッチし対応を考える習慣を身に付けておくべき事ではないでしょうか！ **変化対応能力は学生諸君の若さが一番です！**

学生時代に身に付けておくべき事 第18弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

大人としての「人間の生き様 (いきざま)」を考える！

日本は江戸時代男子 12~16 歳女子も 18~20 歳で元服の儀を行い大人の仲間いりをしました。 まず私が考える大人とは、主な 4 項目挙げますと

- ① 物事の良し悪しの分別 (ふんべつ) を明確にできる人
- ② 自分の置かれている立場を自覚・理解し行動のできる人
- ③ 行動を起こす際優先順位をつけ実行できる人
- ④ 前向きな人柄と共に言動そのものが説得力のある人

学生諸君、大人として今後どんな生き様を想定していますか！

ちなみに私がこれ迄見た多くの人達の生き様を考えて見ると

- 1) 常に何事もトップを目指し努力！強くトップ層で生きようとする人間
- 2) トップ層を目指すもその下の中間層でも構わないとする生き方の人間
- 3) トップ層から中間層その下の低層帯迄幅広くでも生きようとする人間

大まかに 3 項目 (微妙な違い) があります、諸君の生き様はどの辺ですか？

尚、**生き様は変える事が出来ます！**例えば就職・結婚・子供の誕生・転職等人生の節目の時、生まれ変わりたいと思った時にこそ「**勇気と覚悟**」で気持ちを切り替えましょう、大学卒業後の人生は長く**生き様**が人生を大きく変えます！

学生時代に身に着けておくべき事 第17弾

「ライオンと呼ばれる人」について

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

新型コロナウイルス感染の収束はまだまだ先の様子です、各大学登校自粛中で授業はオンライン授業・教育体制は今後も大きく変化し、社会生活すべてが変わるでしょう！現在「アフターコロナ」として色んな事が取り上げられ、それらを注目し自分はどう対応するか考える事が大事です！ ふと今回、私が社会人10年目（昭和55年）営業で得意先訪問した際社長室に以下の詩の額が掛けてあり一目で気に入り将来こんな人になれたらいいなと手帳に書き留めた私のめざしている人物像を紹介します！

「ライオンと呼ばれる人」（社会奉仕団体 ライオンズクラブの詩）

事業を成功に導き、善良な生活を楽しみ常に微笑をたたえ、

人類を愛し 知識人の尊敬を集め 幼児たちに親しまれる人

その地位にふさわしく かつ精力的な仕事ぶりにより 一輪の花と心うつ詩とそして

うるわしさを秘めた魂とによって よりよき社会をもたらす人 人生の中に美の輝き

を感じ その賛美の言葉を忘れず 友の美点をつねに見守り自らの良きところをまた

友に贈る その人生こそ偉大なる感激そのもの **彼こそライオンと呼ばれる人**

今年の様な年はおそらく皆さんが生きてきた時間の中ではそうはありません！ 貴重な

時間・時期を今経験している事となります、その意味でこの貴重な経験をぜひ自分

の将来の為に生かすよう成長の糧にして下さい！大いに期待しています。

学生時代に身に付けておくべき事 第16弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

「神は一日 24 時間を人間平等に与えた」（時間の有効活用）について

今しばらく新型コロナウイルス感染対策で「3 蜜の厳禁」「外出自粛」が続く様
です！この状況下で学生諸君は日々どんな風に過ごしていますか？限りある時
間の使い方を改めて見直す機会にしてください！←そして**諸君の環境・立場が変
わる度に見直し・変更そして実行する様**に今から身に付けておくべきです。

<実践する為の基本的な考え方・かかる時間並びに変更等について>

- * 常に日々の一日 24 時間の生活実態（睡眠・食事・風呂・授業・練習・通学時
間等）の時間分析と休日・長期休暇の場合でも考え変更する事が大事
- * 現在自分のおかれている環境・立場と目標・目的の意識再確認する
- * 常に優先順位と時間配分のチェックと変更実施する
- * 自分の時間（休日・勉強・趣味・気分転換）確保と活用

参考迄に<時間の有効的な使い方・実行に移る為>

1. 時間をより有効に使う為に何時迄（ゴール）と期間を設ける事
2. 重要度・緊急度及び短期・中長期のやるべき項目をチェックする事
3. 実行するにあたって→見える化（メモ・図式化）と他人に表明する事

将来に悔いの残らない・充実人生と自分の持続ある成長の為実行あるのみ！

学生時代に身に付けておくべき事 第15弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

今だからこそ「健康生活を送ろう」を考える

現在、世界が新型コロナウイルスで近代歴史始まって以来の大混乱が続いています。大多数の国が交流制限しかつ隔離を実施また不要不急の外出自粛等で対応しています。そうすると「社会との繋がり」・「人間同士の付き合い」がなくなり子供も大人も「運動不足」・「先行き不安」「ストレス発生」・「人間不信」等健康維持・生活維持に大きな影響を起こしています。このような状態が続くと「ストレス」が大きく身体に影響を及ぼす事になり、私も30数年前大きな病気で3回の手術・約半年の入院で眠れない日が続き当時病床で強度のストレスで将来不安となり死も考えました！それらの経験をふまえ今感じる事として

- 1) 身体健康→暴飲暴食禁止・好き嫌いのない食事・快眠維持・適度な運動
- 2) 頭健康→読書・好きな事・興味がある事を勉強し深掘する
- 3) 心(精神)健康→家族・親戚・仲間・友人・知人との良い付き合い・
自分のやりたい事やる(趣味・スポーツ・旅行等)
- 4) 社会的健康→社会の中で自分の位置・役目・ボランティア(社会貢献)

特に4)の健全な社会にあって1) 2) 3)の個人の健康に結びつきます！

今こそ個人ファーストでなく社会一体の行動・活動をすべきです！！

学生時代に身に付けておくべき事 第14弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木 一雄

光陰矢の如し（月日が経つのはあっという間です、人生も同じ）卒業シーズンを迎え卒業生は身に染みて感じている事と思います。後悔しない生き方をする為今回は、外科医小野寺時夫氏著（これ迄 2500 人以上の死に際の言葉をまとめた）

「人は死ぬとき何を後悔するのか」をテーマにしました。

以下、人それぞれ後悔する事沢山ありますが代表的な内容として

- ① 体を大切にしていなかった事
- ② 夢がかなえなかった事
- ③ 故郷へ帰れなかった事
- ④ 行きたい所に旅行しなかった事
- ⑤ 趣味に時間を割けなかった事
- ⑥ 会いたい人に合わなかった事
- ⑦ やりたい事やらなかった事
- ⑧ 結婚しなかった事
- ⑨ 心に残る恋愛をしなかった事
- ⑩ 子供を産み育てなかった事
- ⑪ 自分の生きてきた証を残さなかった事
- ⑫ 罪をおかしてしまった事
- ⑬ 感情に振り回され一生を過ごしてしまった事
- ⑭ 神仏の教えを知らなかった事
- ⑮ 生前自分の意志を示せなかった事
- ⑯ もっと人の為に優しくしてやれなかった事
- ⑰ 元気なうちに美味しい物食べなかった事
- ⑱ 友達・家族をもっと大切にしてあげられなかった事
- ⑲ 愛する人に直接「ありがとう」と言えなかった事（死後先生が言ってあげたら、相手の方は直接言ってほしかったとの事でした）

一生をどう過ごすか悔いの残らない・幸せな人生を送る事考えて下さい！

学生時代に身に付けておくべき事 第13弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

<足元を見つめ直す>

人間 4 本足から 2 本足で立ち行動する様になり手が自由に使い脳が発達進化しましたが反面様々な身体の部分に障害をもたらす事になり同時に運動能力・勉学の効果・ストレス発生等に影響が出て来る様になりました。(大人も子供も)

<大事な事は足元が**しっくりこない・不安定な状態だ**とどうなるか？>

- ① 運動能力が発揮・発達出来ない→疲労がたまり練習効果が上がらない
- ② 俊敏な動きが出来ない→危険を避ける事が出来なくなる
- ③ 集中力効果が 100% (維持・発揮) 出来ない
- ④ 勉学効果等に影響・記憶能力が低下するため成績が上がらない等
- ⑤ ストレスがたまり体の障害が出てくる→めまい・腰痛・肩こり等

では、健全な人がどんな所に**注意・配慮**を行えばいいのか？

- ① **靴の正しい選び方をする**→ビジネスで履く靴・スポーツでもトレーニングシューズ・目的別シューズ等の使い分けをする
- ② **正しい靴の履き方を身に着ける**→主な点のみ→つま先部を約 1 cm位空ける・かかとをしっかりとつける・靴ひもを足先からしっかりと結ぶ等

*別の機会に足の働き・仕組み・詳しい靴の履き方・選び方を掲載します！

学生時代に身に付けておくべき事 第12弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

〈これからの10年を考える〉

明けましておめでとうございます、新令和時代も2年目に突入学生諸君は、将来令和人類と呼ばれこれからの10年社会がどう変化していくかに大きく関わりその対応により**人類にとって大きな分岐点**になるだろうと言われます考えた事ありますか？(NHKスペシャル番組「10years after」)特に**地球温暖化・食料&水問題・AI(人口知能他)・生命工学(人工細胞他)・格差社会等問題**を多く抱え世界中で将来を憂う若者が声を出し始めました、環境問題では16歳少女スエーデン・グレタトゥンベリさんや香港の統治問題でも学生若者中心の活動等々、学生諸君せめてこれからの10年、主に就職・結婚・家族等を考え具体的に**シュミレーションシ・計画・目標・対応**を書きとめましょう！では、その計画・目標・対応を参考迄私の経験から以下の事を注意・意識して立てる様にしました。

- 1)人生計画は大まかでも構わない2~3通り考えておく(当然それぞれの対応も)
 - 2)目標は出来るだけ数値化(目に見える・誰もが分る様に)又肉体トレーニング法・健康維持方法(食事等)も目標立てる事(病気・けがはすべて成長を止める)
 - 3)短期・中期・長期と達成目標の期限を決める事(大谷祥平の目標計画を参考)
- 時間には限りあり！早めに立てその実行と継続が夢達成のカギとなるはず**

学生時代に身に着けておくべき事 第11弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木 一雄

「メモの魔力」（起業家・前田裕二著書・幻冬舎出版）について

今年年頭からビジネス本としてこれ迄多くのビジネスマン等に読まれ、学生でも社会人でもメモを取る習慣を身につけるのが大事と思い取り上げました。

《メモの考え方として》

- 1) ファクト(事実)を記録するためのメモ
- 2) 知的生産の為のメモ(目・耳にする物・気になる事等つまり目的意識を持ち、あらゆる情報をメモする) 得た情報から知的生産・創造を行う意識を持つ。
- 3) 次に1) 2) のメモを生かす為、メモの取り方を考え方が窮屈にならない様、メモのスペースを広く(まず「事実」「発想」を脳の使い方により書くスペースを分ける。つまり事実を書き次のスペースに生産・創造思考を書く。

その効果は

- ・メモで、目にする情報全てをアイデアに変える事が出来る
- ・メモで、本当の自分を見つめ直す事が出来る
- ・メモで、夢をかなえる事が出来る
- ◎メモの魔力を手にした時、あなたは、何者にでもなれる。
- ・メモによって世界を知り、アイデアが生まれる。
- ・メモによって自分を知り、人生のコンパスを持つ。
- ・メモによって夢を持ち、熱が生まれる、その熱は確実に自らを動かし、人を動かし、そして人生を、世界を大きく動かします。

*** 全てのヒントは日常の中にある。**

最後にメモの手法・考え方などを含め、実際の「メモの魔力」をぜひ読んで頂き参考にしかつ身に着けて頂きたいと思います。

学生時代に身に着けておくべき事 第10弾

日本の誇る「おもてなし」の原点とは

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

2020年東京オリンピック・パラリンピックが開催されますが、最終プレゼンテーションで日本は「おもてなし」を全面に打ち出し世界に注目されました、さて

「おもてなし」とはどうする事ですか？　そこで私が頭に浮かぶ事は、「目配り」

「気配り」「心配り」です！社会に出てこの「3つの配り」を個人としてチーム

として身に着けてもらえれば間違いなく社内外の人達から皆さんは「愛され」

「親しまれ」「可愛がられ」ます。例を挙げれば　以前サッカーの国際大会で日

本のサポーターが試合終了後自分達の応援席近くのゴミを掃除してきれいにし

ている姿を世界のテレビで放映され賞賛されました！又最近ラグビーワールド

カップ日本開催で岩手県釜石市が台風の影響で試合が中止され「カナダ代表チ

ーム」が被害を受けた街中の泥や土砂をボランティア活動で清掃した事が同じ

くテレビ放映され多くの人達に感謝感動を与えました。　つまり「おもてなし」

の原点は「気をつく人」が以下の3つの配慮で言動・行動を実践する事です！

- 一 目配り→細かい点まで注意を向け、様子を観察する事
- 一 気配り→相手の求める事を察し、配慮し相手の為になる行動をする事
- 一 心配り→思いやりをもち、相手の立場に立ち相手に良いとする事を行う事

「学生時代に身に付けておくべき事」第9弾

「チームワーク」を改めて考える!

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木 一雄

大学運動部に入りクラブ活動してきた学生諸君 これまで何万回聞いた事のある「チームワーク」を社会人になる前改めて考える価値があり取り上げました。

卓球は一人で上手くなりません練習相手のほとんど他人(チームメイト)で必ず必要とするからです、目標が共有している人ならより成果が上がるでしょう!

つまり社会に出ても自分の周りには必ず他人(部署の仲間他)がいます、職場もほとんどチームを組んで仕事をしています、皆さんは入社した企業のチームに所属する事になります又結婚も他人と一緒にになり共に生活する事になる訳です、同じ夢・目標を達成する為そして人生の幸せを掴む為目的・目標を一緒になった人達と「**チームワーク**」の結束を高め成長する事が大事となる訳です!

<結束を高め成長するポイント>

- 1) リーダーを選ぶ(衆議独裁)
- 2) コミュニケーションを図る(ハウレンソウ⇒報告・連絡・相談)
- 3) 一人ひとりの役割を持つ事(万一に備えサブ的な役割も決める)
- 4) PDCAサイクルの実施(Plan 計画⇒Do 実行⇒Check 評価⇒Action 改善)

仲間同士が助け合いお互いの弱点を補完し共同体としてチーム・個人目標をチームで達成する活動を行うことです。

『学生時代に身に着けておくべき事』

第8弾 『座右の銘』『座右の書』を持とう！！ 2019年7月27日

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木 一雄

大学生は卒業するまでに世間一般で言う「大人」になる訳です！

法律違反を起こし事件・事故を起こすと新聞・TV・ラジオ等のマスコミ

に実名が公表され多くの関係者に迷惑をかける事にもなり、当然違反を

起こした当人の将来にも大きな打撃となるでしょう！ そうならない

為「自分の生き方に影響を与え、これからも与えるであろう言葉・常に

心に留めておき、自分の励ましや戒めとする言葉」つまり『座右の銘』

『座右の書』を遅くとも学生時代に持つべきではないでしょうか！！

現在まだ持っていない・見つけられないという人は、自分がどういう事

に心動かされるのか探してみることから始めてみて下さい又その為に

人の話に耳を傾けたり、本を読んだり、映画を観たり、さまざまな人の

考えや表現物に触れることが一番です！！

次に座右の銘に出会えて決める際

- 1) シンプルですぐに思い起こせるもの
- 2) 人から書籍からある言葉を聞いたり見たりした時に心打たれた言葉
- 3) 早急に無理やり決めるものではなく素直に残る言葉

人生一生豊かに過ごす為、「座右の銘」「座右の書」ぜひ見つけて下さい！

『学生時代に身に付けておくべき事』

第7弾 <人脈を構築する> 日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

学生諸君は大学期間が基本的に4年間である、その後は社会人として世の中に組み込まれ一生過ごすわけですが、その長い間をどう充実した生活で楽しく過ごす事が出来るか！考えたことありますか？

体の中のすみずみ迄通る血管であり流れる血液が栄養を運び・老廃物を持ち

帰り正常に体のすべて！頭脳が働く事につながる事がいわゆる「人脈」です、

豊富な人脈・質の高い人脈・一生の付き合いが出来る人脈を構築し仕事・趣味・

社会活動と一生豊かに・楽しく・充実した生活を今から実践活動しましょう！

よく親友・友人が多ければお互いの喜びは倍3倍とどんどん大きくなります、

反面悲しみ・苦しみ・悩み等を相談すればアドバイスをもらう事と気分転換もでき

き・悲しみは半分1/3になるでしょう！では、具体的にどう強固な人脈を作り

上げていくか？ 私は以下の人を基本として今でも幅を広げています。

- 1) 損得のない付き合いが出来る人（学生時代の友人は大事！）
- 2) 考え方・生き方に共感持てる人
- 3) 一生付き合える友人・知人と思う人→片思いでもアプローチすべき
- 4) 自分に持っていない人生感・価値観を持ち付き合いの出来る人

*** 最後に、構築には自ら行動を起こす事と継続する事が基本である**

「学生時代に身に付けておくべき事」第6弾

新時代の幕開け「令和」5月に入り学生諸君も本格的に勉学・部活など始動した事と思います、進学した在学生の皆さん！学年も変わり立場もおのずと変わりました、又新入生諸君も高校時代と環境が変わり不安と希望に満ち溢れている事と思います、それぞれの立場・環境が変わるとどうなりますか？考えたことがありますか？ 次のステージ社会人になって企業の中（役職に就く等）でも同じ事が言えます、以下**人生の転機**があった際はその都度ぜひ考える様にして下さい。 そこでひとまずこの機会なので

第6弾として<大学の学年別・心構え>について述べます!!

4年生→「責任」社会人になる前、組織の中であって何をすべきかをよく考え
最上級生として**責任ある行動・言動**でチームをまとめ下級性の良き見本となる事！また**伝統の良き所は後輩に引き継ぐ**役割でもある。

3年生→「自覚」自分の置かれた立場をしっかりと**自覚**し自分のやりたい事を
思う存分出来る学年！「**真の実力を身に着け**」それを**発揮**すべき年です。

2年生→「実行」大学生活に慣れ、勉学・クラブ活動等あらゆる生活リズムも
つかみ改めて自ら思う事もできる年である！**あとはやるしかない！**
人間的にも卓球面でも大きく伸びる年である

1年生→「挑戦」大学生活すべてが初めてであり積極的に**チャレンジ**していく
気持ちが大事！緊張する事で人間・卓球面間違いなく伸びる年です！

*これまで大学の元監督としてチームを見てきた中で感じる事は

1～2年間で部の中の立場が出来上がる事が多く、中には後輩から追いつかれ時には追い抜かれチームの必要性が段々と希薄となる選手も多々います、その様な選手を見ると生活リズム全体が慣れ合い・惰性と楽な方に流れ孤立化に進む事多くその場合同級生・上級生が気付いたら話し合い・相談できるチームの和で再スタート出来る状態を作る事！この仲間愛・チームワーク力が大事です。

2019年5月1日

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木 一雄

「学生時代に身に付けておくべき事」 第5弾

4月に入り桜満開、大学も入学式を終え新学期が間もなくスタートになります。本年5月1日には現皇太子様が天皇陛下に即位される事になり、大いに注目された「新元号」が4月1日に発表「令和」となりました。

皆さんは何を感じますか？元号の交代は近年そうあるもではありませんのでぜひその意味を覚えて頂き時代の変化・流れを感じ取って貰いたいと思います。

さて政府は現在の日本の労働力不足に外国人労働者を受け入れ増やす政策を打ち出しております、これから社会人になる学生諸君はこの様な社会で働く事となりおのずと多種多様な人々とコミュニケーション（意思疎通）を取らなければ仕事になりません！語学力含め自分の考えている事を理解してもらう為コミュニケーション能力が必要不可欠となります！その為に会話の基本は以下の事を頭に入れておく必要があります。

<コミュニケーション・話題について>

木戸に立ちかけセシ衣食住

- ①木→気候・季節・近況・天気 ②戸→道楽・同郷・同業 ③ニ→ニュース・時の話題 ④タ→旅・体験・誕生日 ⑤チ→知人・友人 ⑥カ→家族・家庭
⑦ケ→健康 ⑧セ→性格・姓名・専門分野 ⑨シ→仕事・趣味・習慣
⑩衣→服装・ファッション ⑪食→食べ物・食生活 ⑫住→住宅・住居関連
相手がどんな人であろうが話題として上記項目から選んで会話のきっかけを作り話会いはじめよう！

最後に「ほめて尋ねよ！ほめて尋ねれば お世辞じゃない！」

話し相手をほめるだけは「ごますり」の感を与えます！そこでほめた所を尋ねる！そこで相手は「ごますり」とは思わないで会話が続く事になります→「ほめ殺し」とは何ぞや！等考えてみてください。

2019年 4月4日

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木 一雄

「学生時代に身に付けておくべき事」第4弾

三月に入り年度末が近づいてきました、梅の花も各地で咲き季節は春を迎える準備を整えています、学生の皆さんは新年度に入るとこれまでの置かれている立場が変わる事は自覚・認識していますか？

人間が変わる！人生が変わる！生き方が変わる！そのチャンスは人間の立場が変わる時期、例えば中学⇒高校⇒大学⇒社会人⇒結婚⇒子供が生まれる、新年を迎える、誕生日を迎える、働く企業で役職が変わる等さまざまな事があります。ぜひ学生諸君！自分の成長は変化する事でステップアップしていきます！

さて、今回の**第4弾**はチームの「エースについて」述べます！

各チームにはエースと呼ばれている選手がいます、企業でもそれぞれの部署にエースが存在します、その**エースの条件**はというと

- 1) チームの勝利に欠かせない存在でありチームの象徴である
- 2) 選手・ファンもその存在が認められる事は言うまでもない
- 3) ライバルチームからも非常にやっかいな存在である人
- 4) 努力家でありチーム内でも勝たせてやりたい・得点を取らせてやりたいと応援される人・人望に厚く指導力もある人
- 5) ライバルチームからも尊敬を受ける人（フェアプレー精神を持つ）
- 6) 逆境の中でも平常心を失わず、自分のプレー（仕事）を行いそれによりチームの勝利に導く人

以上

来る新年度新チームの「新エース」の活躍する姿を見るのが非常に楽しみです！

2019年3月3日

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

【学生時代に身に付けておくべき事】第3弾

新年明けましておめでとうございます！

「一年の計は元旦にあり」と昔より言われています。すでに学生諸君は今年何をやるのか目標立て実現に向け実行している事と思います。

今回、年の初めに是非毎日の生活に取り入れてほしい「習慣化」を話します！

第3弾として 「習慣化」とは

朝起きて・寝る前又食後に皆さんは歯を磨くと思います！それは毎日の生活の中に習慣として身に付いている事です！この様に「目標・夢を達成する為の行為」を常に作る事が大事です！

- 1) 習慣とは、決めた事やらないと一日が終わらない事である。
- 2) 目標・夢があり「実現するぞ」の強い気持ちがあつてこそ習慣化となる。
- 3) わずかな変化・無理をしない・少しの時間でも出来る事等にする
- 5) 結果を急がない・手帳とか書いて普段から目で確認できる様にする
- 6) 人間性の成長にも大きく影響し、特にメンタル（精神面）強化につながる。

次に大事な事は 節目・節目に決めた事の進展具合を確認・見直す・新たに作り直し実行する！

様は「PLAN・DO・CHECK・ACTION」の繰り返しができるかどうか不可欠である→ビジネスの社会では非常に重要な意味を持ちます。

節目とは、

目標作成・実行して

- 1) 三か月間続けられているか？三日坊主になっていないか？
- 2) 六か月間続けて見て変化の確認！見直し！
- 3) 一年間実行し結果がどうであったかのチェック・見直し！

以上

社会人として身に付けておくべき「習慣化」は必修科目であり重要な事です！

2019年1月5日

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

【学生時代に身に付けておくべき事】第2弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

この度、日本学生卓球連盟に所属されている学生の皆さんが大学生から社会人になる前「学生時代に身に付けておくべき 知識・道徳・マナー・エチケット」等すでに社会人（企業人）を経験した学連OB・OG諸先輩より話をして頂きそれをこのコーナーに載せる事にしました。ぜひ参考にしてください！

すでに企業が求める人財（社員は会社の宝とし財産の財としました）は、大学で本格的にクラブ活動している学生をアスリートとして認識「**スポーツマンシップ**」を身に付けているものとし、企業活動に役立つものと期待！人財の採用をしています！

第二弾として 人が集まるところに繁栄があります！商売でもそうです！
貴方のまわりには知人・友人が集まっていますか？

「人望」とは何か？

知勇兼備五徳を備えること！！

知→正しい人生観・先見性を持って変化に対応・社会的責任をはたす
付加価値・創造性を生み出す

勇→勇気・決断

五徳とは

- 1) 謙→謙虚
- 2) 寛→寛容・寛大・包容力
- 3) 勤→一生懸命働く・まじめ
- 4) 仁→思いやり・相手に立場になって考える
- 5) 信→約束を守る・嘘を言わない

学生時代に身に付けておくべき事 第1弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

スポーツマンシップについて

2020年オリンピック・パラリンピック東京大会開催決定以降、国内ではスポーツ関連ニュースをメディアが数多く取り上げられ社会的に注目を集めています。

以前より大学生スポーツマンはアスリートとして社会の中に多く登用され活躍しています。その理由は「スポーツマンシップ」が身につけている事がおおきな要因と考えます。ついでに改めて確認したいと思います。定義について具体的なものがあまりなく以下スポーツメーカー アシックス創業社長鬼塚喜八郎「失敗の履歴書」の中の“**スポーツマン精神の6か条**”を紹介します。学生諸君ぜひ参考にさせていただき様をお願いします。

第1条:スポーツマンは、常にルールを守り仲間に対して不信な行動をしない。

第2条:スポーツマンは、礼儀を重んじ、フェアプレーの精神に徹し、いかなる相手もあなどらず、たじろかず、威張らず、不正を憎しみ、正々堂々と尋常に勝負する。

第3条:スポーツマンは、絶えず自己のベストを尽くし、最後まで戦う。

第4条:スポーツマンは、チームの中の一員として時には犠牲的精神を発揮し、チームが最高の勝利を得るために闘わなければならない。そこに信頼する良き友を得る。

第5条:スポーツマンは、常に健康に留意し、絶えず練習の体験を積み重ね、人間能力の限界を拡大し、いついかなる時でもタイミング良く全力を発揮する習慣を養うことが必要である。

第6条:スポーツマンは、ころんだら、起きればよい。失敗しても成功するまでやればよい。

鬼塚社長は毎年新入社員を前に、この精神の話をされたそうです。

この「スポーツマン」のところを「企業」又は「企業人」と置き換え、社会人としても通用する精神としています