



1、Arinos newsletter リニューアル！！

皆さんこんにちは。広報の渡辺です。
うだるような暑さが続く8月が終わり、残暑
厳しく台風が増えてくる9月ですが、皆さん
いかがお過ごしですか？徐々に気温の変化も
あり、体調管理に気を使う時期ですね。

少し8月を振り返ると、私事ですがお盆休
みをいただき帰省しました。高校時代の友人
たちや親戚に会い、思い出話に花を咲かせま
した。

最近では、海外からの入国規制が緩和された
関係で、私の好きなアーティストが続々と日
本で公演を行っており、日本の空気が心なし
か美味しく感じます！まだまだ暑い夏を満喫
すべく感染対策をしながら、ライブやイベ
ントを楽しんでいます。

Arinosでは新たに入社された方や、新た
な案件に参画される方など、環境の変化があ
ります。暑さ対策とコロナ対策をしながら、
業務もプライベートも充実させていきたいで
すね。



姪っ子たちと実家の庭で花火。近くの花火
大会が台風で中止になったため急遽準備し
ましたが、楽しんでくれて大人たちは安堵
しました。



動画サイトの公式生配信で好きなアーティ
ストだけを観て楽しんでいました。
大好きなリナ・サワヤマはジェンダーに関
する素敵なメッセージを発信し、海外ア
ーティストであり日本人としてのルーツ持
つこと彼女だからこそ、話せる視点に感激
しました。

さて、今月から『Arinos newsletter』
として社内報がリニューアルしました！
今回記事を作成いただいたのは、営業本部の
O.Jさん、MIの田口さんです。そして、社員
インタビューでは、5月にASCからGWに異動
した百崎さんにお話を伺いました。

暑い夏を乗り切る、「秋田のオススメグルメ
& イベント」を田口さんに。趣味でキックボク
シングをしているO.Jさんには「体力づくり」
について記事を作成いただきました。

田口さんの記事には美しい写真で秋田のお
祭りや花火大会、笑顔の素敵なおば様が売っ
ているアイスなど、どこか懐かしい雰囲気
が漂っています。

O.Jさんには「オススメの体力づくり」とい
うテーマで記事を作成依頼したのですが、8月
に試合に出られたとのことで、その内容も盛
り込んでいただきました。

お2人ともぎっしりと読み応えのある内容に
仕上げていただきましたので、皆さんも楽し
んで読んでみてください！

2、夏にオススメの秋田グルメ&イベント



Arinos newsletter

今月最初は秋田のMI所属、田口さんから、秋田でオススメのグルメやイベントをご紹介頂きました。美しい写真もお楽しみください。

秋田からこんにちは！MI所属の田口です。夏ですね。夏といえばお祭りですね。普段は静かで人通りも少ない秋田ですが、夏のお祭りの間は大変な賑わいをみせます。今回は、夏のオススメとして秋田のお祭りをいくつかご紹介いたします。

8/3
▼
8/6

秋田竿燈祭り

毎年8月3日から4日間にわたって、五穀豊穡を願う秋田の夏のお祭り。去年まではコロナの影響で開催中止となっていましたが、今年は3年ぶりに開催が決定。竿燈の始まりは江戸時代といわれており、竿燈全体を稲穂に、提灯を米俵に見立て、額・腰・肩などにのせて豊作を祈ります。

場所：秋田県秋田市竿燈大通り



▲ビルの4階ほどの高さに及ぶ竿燈が群れを成し、街は黄金色に。キレイ。

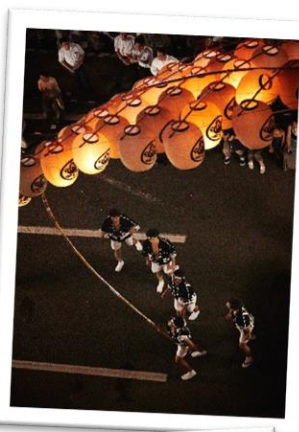
西馬音内盆踊り

8/16
▼
8/18

イマドキ盆踊りなんて地味だしつまらないという人は多いかもしれません。実は私もそうです。しかし、西馬音内の盆踊りは一風変わっており、不思議な魅力があります。

踊り子達は艶やかな端縫いの着物を纏い、半月型の編み笠を目深に被って顔を隠し、あるいは藍染の浴衣に黒い頭巾で顔が覆われ、まるで黒子のよう。顔が見えず少し不気味ささえあるこの装いは、亡者の姿を表していて、踊り子たちはお盆に帰ってきた祖霊と一体となって、豊かな実りを願って踊ります。

▶このように竿燈がしなると、なぜかとても盛り上がります。バキッと折れて観客側に倒れてくることも。でも、それはそれでみんな楽しそうです。



▶音頭に合わせて片足でぐるりと1回転。会場全体が神秘的な雰囲気になります。奥ゆかしさが色っぽいです。



▲見えそうで見えない。だがそれがいい。指先まで優美でしなやか。



場所：秋田県雄勝郡羽後町西馬音内町

3、夏の体カづくり



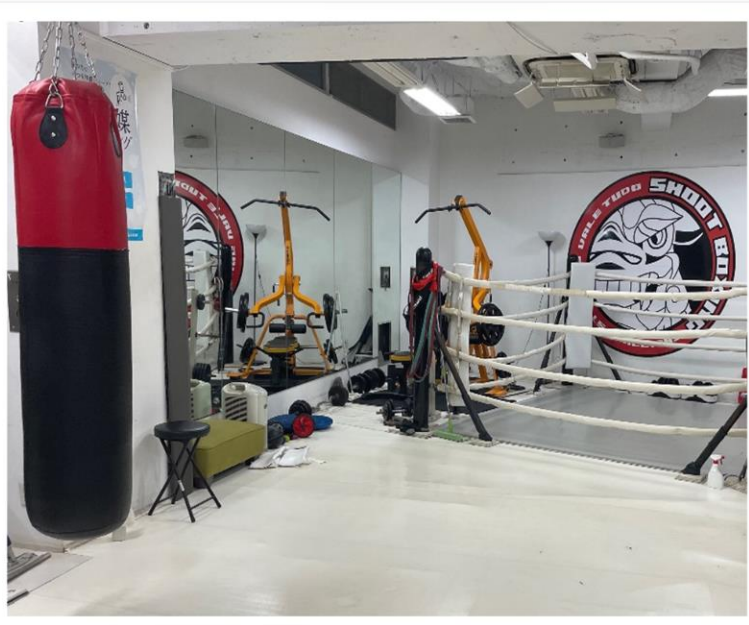
Arinos newsletter

今月最初は、営業本部所属のO.Jさんにオススメの体カづくりについて教えて頂きました。試合に出られる前の練習姿など普段のO.Jさんとは、また違った姿をまとめていただきました。

「夏にオススメの体カづくり」というテーマでお届けします。現在はキックボクシングを週2～3日の頻度で行っています。

元々小学生の時から野球を、大学へ進学してからは野球を辞めて上京し、新しく何か夢中になれるスポーツを探している時に会ったのがキックボクシングでした。私はよく食べよく飲むので、健康的な身体を維持するためには多少ハードなスポーツが良いと思っていました。

キックボクシングは全くの素人からスタート。現在は自宅近くのキックボクシングジムに通っていますが、当時は渋谷のジムに大学の授業終わりや、休みの日に通っていました。



★シーザージム渋谷

格闘技のジムはフィットネスジムと違い、サンドバックとリングがメインに配置されていて、独特の雰囲気があります。格闘技のジムでは、腹筋運動や腕立て伏せなどのような、自重のトレーニングを行う方が多いようです。シャドーボクシングやキックの練習をしたりするために、中央のスペースが広くあります。

実際に苦しいと感じると、「今日は体調が良くないな」と体調を図る物差しにもなっています。

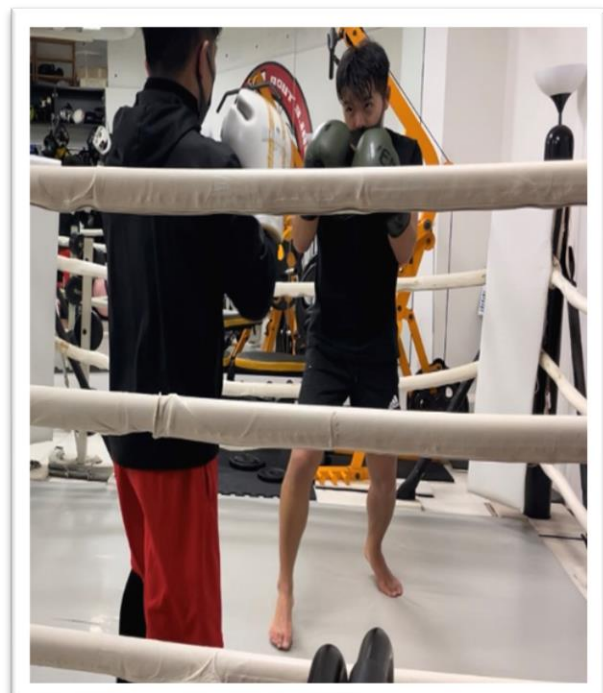
ウォーミングアップを行うだけで、今の夏の時期だと序盤で汗だくになってしまいます。汗をかくために長袖でトレーニングをしていますが、身体も慣れてくると全然苦ではなくなります！

★基本セット

- ・縄跳びを3分×3セット
- ・シャドーボクシングを3分×3セット
- ・腹筋運動を50回×3セット

★練習風景（スパーリング）

格闘技の練習で一番面白いのは試合さながらのスパーリングを行うことです。力を思い切り振り絞ってパンチを打ったりキックすることは最低限必要な事で、勝つために必要なことは頭を使うことです。相手の強みと弱みを把握して、自分の攻撃を組み立てる。逆に相手に自分の弱い部分を攻められると防御を固める。そういったお互いに心理を読み合いながら、攻防を繰り広げることが非常におもしろいです。





★アマチュア大会(8月14日)

健康のために始めた格闘技でしたが、ドはまりしてしまい、ついに8月14日、アマチュア大会に出場しました。この日は2試合に出場し、見事1試合勝利！！戦績は1勝1敗でした。なんとか勝利者メダルを獲得することができました！



Arinos newsletter

Aクラス：2分2ラウンド（1ラウンド延長）

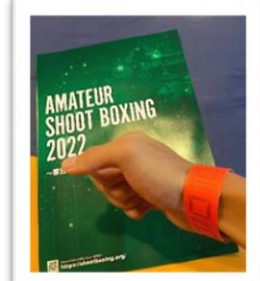
結果⇒○ 判定勝ち

Bクラス：2分1ラウンド（1ラウンド延長）

結果⇒● 判定負け

敗戦した要因は2分1ラウンドと時間が短く、自分のペースを作る間もなく試合が終わってしまい、判定で敗れてしまいました。

初めての試合だったのですが、練習の成果を出すことができず、悔しい一日となってしまいました。スポーツの世界では、試合で練習の80%が出せればよいとよく言われていますが、私は20%も出せなかったです。今後の課題として、取り組んでいきたいと思っています。



大会のパンフレットと試合出場選手に配られる赤紙のプレスです。次回大会は12月なので、また出場し、勝てるように準備したいです。

通常は71kg体重がありますが、この日は計量で68.3kgを記録。70kg以下にしなければならなかったため、前日はサウナ行って、断食しました。3kgは簡単に痩せれると実感しました！



最後に試合前によく階段ダッシュで利用していた神社の写真を載せています。パワースポットだと思い、走りながらいつもお参りしています。夏バテ対策に階段ダッシュはかなりおすすめです。

★最後に

私がこの記事を通して伝えたいことは、塵も積もれば山となるということです。普段の仕事や体力づくりも毎日の積み重ねが成果となって表れてきます。

何かに挑戦することは、個人それぞれの想いや夢があると思いますが、あきらめず、少しずつ前進することがその実現への近道であるということ。また、その前進する過程での一期一会の出会いにも凄く縁を感じることがあり、大事にしていきたいと思っています。

熱中症には皆さん気をつけて運動してくださいね！！！！こんな感じで社内報復活の第1弾の記事を締めくくらせていただきます。これからも仕事も格闘技も全力で駆け抜けます。

4、社員インタビュー



今回は、5月にコンサルティング部署からGW(業務改善支援を行う) 部署に異動した百崎さんにお話を伺いました。GWでの動き方や仕事に対する考え方の変化、コンサルタントとして目指す姿など、過去から未来について真剣に語っていただきました。

異動から約四か月ですが、百崎さんの現部署での業務内容を教えてください。

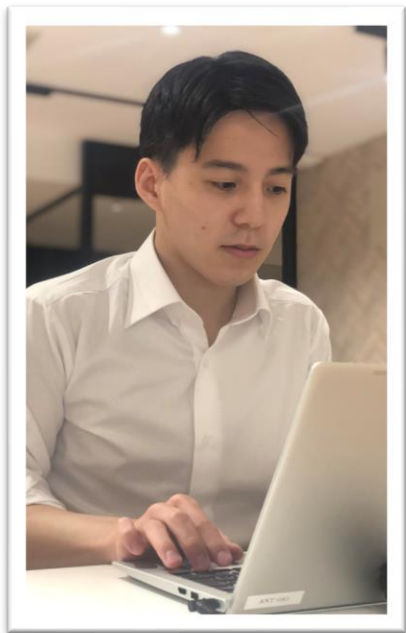
現部署は業務整理・業務改善支援を行うチームです。依頼される営業チームと連携して案件を進め、顧客の業務内容を確認し、折衝の上で対応します。基幹業務の効率化やコスト削減、業務の自動化など、お客様が抱えている課題を解決するために提案を行います。

前部署の業務とは大きな変化があったようですが、具体的にどんな変化がありましたか？

頭の使い方や、この案件が担当する業務の範囲が広がりました。以前は単純作業が多かったのですが、現在は顧客の業務内容を確認し、折衝の上で対応する必要があります。また、営業チームと連携して案件を進め、顧客の業務内容を確認し、折衝の上で対応する必要があります。

徐々に担当領域を広げている時期かと思いますが、今の百崎さんのモチベーションはなんですか？

前部署に在籍していた時は、目標を持って取り組んでいました。異動してからは、新しい業務に挑戦することがモチベーションになっています。また、お客様と協力して課題を解決できることにやりがいを感じています。基幹業務の効率化やコスト削減、業務の自動化など、お客様が抱えている課題を解決するために提案を行います。



明確な目標がモチベーション維持に繋がっているんですね。百崎さんの目指す姿はどのようなコンサルタントですか？

私には目標としておられる方がいます。入社時から、超人だと思っていました。若くして役員となられた方です。コンサルタントとして、お客様と協力して課題を解決できることにやりがいを感じています。また、お客様と協力して課題を解決できることにやりがいを感じています。

以前よりも役職にこだわらなくなりました。早くもその憧れや上司のアドバイスが、やるべきことや今後の目標を明確にしています。

熱い思いまでたくさん語っていただきありがとうございます。是非お話し伺わせてください。また



社員インタビュー後

今回インタビューに応じてくださった百崎さんは、4月までコンサルティング部署であるASCに所属していました。コンサルタントを志したきっかけを伺うと、「就活をしているうちに、自分はルーティンワークが向いていない」と気が付いたことだったそうです。頭を使って解決することを面白いと感じ、無形商材を扱いたいと考え、たどり着いた職種がコンサルタントでした。

現在の業務整理・業務改善支援を行うGWと、以前までASCでは、考え方や目指すものが変わったとのことですが、その変化を楽しんでいるという百崎さん。

新入社員と同じスペースで業務にあたる百崎さんは、彼らのことをとてもよく気にかけています。それも、目標の先輩が自分にしてくれたことが大きな影響を与えていたんですね。これからどんどん頼れる先輩になっていけるでしょう。

業務面でも精神面でも更なる成長を目指す百崎さん。お話を伺って大変頼もしく感じました。これからどのようなコンサルタントになっていくのか、とても楽しみです！

5、編集後記



今月は社内報リニューアル第1弾でしたが、皆さんいかがでしたか？3名の方にご協力いただき、それぞれの個性が光る内容になったのではないのでしょうか。

夏を満喫したくなるオススメや経験、改めて目標を定めて仕事を楽しもうと思える前向きで力強いお話と盛りだくさんで、編集しながら勉強になることばかりでした。

9月に入り、少し涼しい日が続いたかと思いきや、また暑い日々に逆戻り。さらには台風まで発生して、まさに9月らしい気候ですね。日が落ちるのが早くなってくると、どこかノスタルジックな気持ちになります。社内報では、徐々に寒くなるこれからの季節に、温かくなるような内容の記事も掲載していけたらと思います。

今後も皆様にご協力いただきながら、「Arinosにはこんな人がいます」「こんな働き方をしています」というアピールをしていきます。

今月の編集を通して、仕事⇔私生活は必ず相互に影響しあうものだと改めて考えました。私生活の充実は仕事に良い影響を与え、仕事が順調だと私生活も充実しますよね。私も改めて、仕事も私生活も充実させるべく、まずは社内報の編集に力を入れていきます！

6、今後の社内報は？

今後もさらに充実した社内報を発信していきます！

- ・新入社員紹介
- ・オススメの本
- ・人生で心に残った言葉
- ・仕事であった印象的な出来事
- ・私に影響を与えた人 など

さらに！

[古家さんをはじめとした役員陣からの「今月の一言」](#)も発信していく予定です。是非お楽しみに！！

制作

記事作成：田口美奈津 (MI)
O.J (営業本部)
社員インタビュー：百崎剛生(GW)
編集：渡辺尚 (広報)

Arinos