

Rush International NEWSLETTER

Message from President

新生活が始まる4月です。
花粉症の方には辛い季節ですが、木々が芽吹き、色とりどりの花が咲く春、私は好きです。

新学期にちなんで、今回は「勉強」についてです。
約1年間、講義を受講して今年の2月に無事、予防医学士の資格を取得しました。もちろん、試験は一発合格です。不合格になってまた試験を受けるのは効率が悪いので、やるなら一発で合格できるように考えて臨みます。

学生時代に勉強が好きだったか?と問われれば、迷わず「好きではない」と回答できます。学校の成績はまずまず良かった方だと思うのですが、如何せん、勉強はつまらない、面白くない、正直そう感じていました。やりたくなかったから、そう思い込んでいた節も否めませんが・・・汗

それなのに、何故か私は大人になってからも勉強を続けています。どうせやるなら、自分の仕事や人生の中で役に立つ勉強をし、且つ資格や免許という「成果を手にする」ことを目指してやっています。学生時代と違って、今、勉強するのは楽しいです。知らないことを知ることができる喜びは人間なら誰でも持っているものだと思うし、勉強の過程で苦しい場面も0ではないですが、目的が明確にあれば、私はあまり苦労とも思わず取り組むことができるタイプなのだと思います。

大型バイクや小型船舶の免許を取ったり、アマチュア無線技士、マイクロソフトのオフィシャルトレーナーや、ファイナンシャルプランナーにチャレンジしたり、個人情報保護士、そして大学院でのMBA、予防医学士、資格ではないですが、英語のレッスンもネイティブの先生（もはや友人です）と毎週、続けています。なんだかんだ「自分のためになる」「その能力を活かす場がある」という勉強をすることが人生を豊かにしている実感がハッキリあります。

そして勉強していると、自分の周りにも向上心の高い人が寄ってきます。類は友を呼ぶ、なのでしょう。これが更に人生を豊かにしてくれます。
先日、私の友人が大学院に合格しました。40代でまだ子どもも小さいですが、環境を言い訳にすることなく、学ぶことを実践する姿が友人として誇らしいです。やる人は、どんな状況でもやるんです。やらない言い訳は置いておいて、みなさんも、改めて勉強、いかがですか?



Rush News ラッシュニュース

ラッシュ東京オフィス、引っ越します!

五反田オフィスに移転してから、今年の6月で早くも6年が経ちます。振り返ると本当にあっという間で、この場所でもたくさんのお会いがありました。

そんな五反田オフィスですが、夏頃までに引っ越しをする予定です。長く過ごした場所を離れると思うと、少しさみしい気持ちもありますね。

東京にいらっしゃる機会があれば、ぜひ引っ越し前にお立ち寄りください! 引っ越し後の様子は、またニュースレターでご報告いたします。



Recommended Shops

おすすめのお店紹介

吉芋

名古屋市千種区覚王山にある、さつまいも菓子の専門店「吉芋」。看板商品の「吉芋花火」は、細く切ったさつまいもをカリッと揚げ、蜜をからめた人気のお菓子です。季節によってお芋が変わる大学芋も、外はカリッと、中はほくほく。つい手が止まらなくなるおいしさで、手土産にもご自宅用にも喜ばれるお店です。



今月は野村が
ご紹介!

Recommended Books

おすすめの本紹介

精神科医が教える 後悔しない怒り方

アンガーマネジメントについてわかりやすく解説している本です。怒りに関してセルフチェックシートがついていて、怒りのタイプがわかるようになっています。自分がどんなタイプの怒り方をするのか把握することができ、またタイプ別に傾向や対処方法が書かれているため、怒りの感情をコントロールする際にどうすればよいのか参考になります。



今月は伊藤若が
ご紹介!

Editor's Note 編集後記

4月になり、新しい生活が始まる空気を感じるようになりました。環境が変わる方も多い季節ですね。わが家でも子どもの成長を感じる出来事があり、うれしさと少しのさみしさを感じています。そんな変化も楽しみながら、この春も前向きに過ごしていきたいと思います。今月もお読みいただきありがとうございました。



担当:野村

 Rush International <https://www.rush-i.com/>
株式会社ラッシュ・インターナショナル

[本社] 〒460-0002
名古屋市中区丸の内3-6-27 EBSビル2F TEL:052-950-6003 FAX:052-950-6004

[東京] 〒141-0022
東京都品川区東五反田1-21-9 ウィスタリア東五反田ビル10F TEL:03-6811-5830 FAX:03-6811-5840

※重要 ニュースレターに関するお問い合わせ・ご意見・ご要望は <info@rush-i.com> までお願いします。お届け先の変更や、ニュースレター送付不要の際もお知らせいただければ幸いです。

Rush 社内に聞いてみた!

- 今月のお題 -

4月、

私の小さなスタート宣言



堀田

ダイエット

毎年宣言だけで終わっていましたが、今年こそ本気! 食生活を根本から見直し、着実に体を変えていきます。有言実行の年にしてみせます!



梅村

部屋に花を飾る

つまり、部屋を常に綺麗にしようという意味でもあります。人間らしい生活を目標に、ここに宣言します! 笑



大野

健康第一

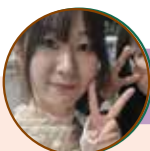
仕事・家事・子どもの送迎、あっと言う間に深夜になるため、精神的余裕があってもおそらく身体が寝不足アラートです(笑) 健康第一で睡眠タスクの優先順位をあげていきます!



越智

ライブ

今年は母と、ライブにたくさん参戦しよう! 2人で計画中です! 今年は何事もフットワーク軽く生活していくのが目標です。



伊藤

語学勉強

今年に入ってからさぼってしまっていた語学勉強を再開して、自分の視野を広げるためにも、まだ受けていない試験の合格に向けて頑張りたいです!



北澤

キックボクシング

副鼻腔炎の手術があり、12月に入会したキックボクシングに一回も行っていませんでした。元気になったので4月から通い始め、運動不足を解消。体を引き締めます!



坂本

プチ断捨離

引っ越しに備え、できるうちからプチ断捨離を行っていこうと思います。家の中を整理させることで気持ちもスッキリするのでWinWinです。



倉田

1時間リセット

座りっぱなしは1時間まで! 1時間で一旦、立って歩いて身体を動かす。身体が固まると良い事ありません。



児玉

仕事と育児の両立

4月から仕事に復帰します。生活リズムも大きく変わりますが、一つひとつの仕事に丁寧に向き合いながら頑張っていきたいと思っています!



野村

成長を見守る

4月から6年生になる息子。とても自立していますが、考えがよりしっかりし「大人への第一歩」を感じることも。成長の早さに寂しさを覚えつつ、今まで以上に信頼を大事にしたいと思います。



伊藤

写真

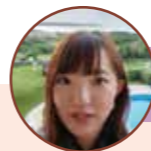
写真をたくさん撮ろうと思って数年前にiPhone Proを購入したのですが、思うほど撮れていないので今年はずっと写真を撮りたいと思っています!



中島

押し活の為に節約!

繁忙期も終わり、4月からは推しのライブや野球観戦を思いきり楽しむために、日常の小さな節約を意識して心がけていきたいです。



田中

絵本のレベルアップ

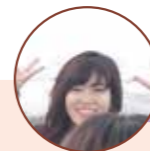
毎晩子供に絵本の読み聞かせをしています。4月から年少クラスになるので、内容が難しめのものにも少しずつ挑戦したいなと思っています。



佐藤

月に一回の小掃除

月に1回、デイリーに掃除をしない部分を綺麗にする習慣をつけたいと思います。今年こそ、大掃除を慌ててやらなくても済むように!



成瀬

風呂上がりの習慣

ある日を境に習慣化していたストレッチをサボるようになってしまいました笑 固くなりすぎた体を柔らかくするため再開したいと思っています。



松岡

資格の勉強

年明けから少しずつ始めた勉強を春からしっかりと力を入れてスタートさせたいです。



犬飼

ストレッチ

毎日、寝る前に布団の上で15分程ストレッチをしようと思います。睡眠の質の向上と運動不足の解消をしたいです。



坂口

睡眠の質

ついつい寝る前に携帯を見てしまします。最近眠りが浅いような気がしていますので、布団に入ったら携帯は触らない生活をします!



竹田

パン作り

冷蔵庫で放置しておくだけでパン生地が発酵できることを最近知りまして、やってみたら可愛く成長しているので楽しくなってパン作りやり始めました。

他にもこんな意見がありました!

お弁当づくり

4月から娘が高校生になるため、お弁当が始まります。早起きもお弁当作りも苦手なので少し心配ですが、これも小さなスタートだと思ってやってみようと思います。

早起き

子どもが春から小学一年生。4月前半は、お弁当持参期間であり生活リズムも変わるため私はこれまでより30分早起きする生活のスタートです。

基礎体力をつける

去年から運動することを少しずつでも習慣化しよう! と心がけてきたので、今年も継続していきたいです。痩せたい! 身体を鍛えたい! というよりは、年齢的にも基礎体力をつけたいです。

