

2023.4発行  
第19号



# RING OF SEIKO



発行元:セイコーグループ  
事務方戦略部会



## CONTENTS

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| ◆ 表紙..... 1          | ◆ 事業所探訪～SBC大阪～ ..... 5 |
| ◆ 社長インタビュー..... 2    | ◆ 上海通信..... 6          |
| ◆ 入社式・新入社員研修 ..... 4 | ◆ 健康講座 ..... 7         |
|                      | ◆ 行事 ..... 8           |

# Top Interview



セイコーグループ  
代表取締役 井畑忠

## —53期を振り返って

売上目標は清弘エンジニアリング単独50億円・グループ連結で83.2億円を掲げましたが、清弘エンジニアリング単独55億円・グループ連結で90億円とそれぞれの目標を大きく上回る結果となりました。清弘エンジニアリング単独50億円というのは一つの大きな目標でしたので、達成出来たことが非常に嬉しく、社員に感謝しています。

またこの近年、社員全員のレベルが業務能力の面だけでなく、人間力の面でも飛躍的に底上げされたと感じています。

2020年、コロナ禍当初はリーマンショックの時と同じ不安を感じていましたが、3年経って振り返るとこの大変な時期にも関わらず、グループ全社員の頑張りで会社を大きく成長させることが出来ていました。社長に就任してから20年もの月日が経ちましたが、今まで積み上げてきたことが間違いではなかったと実感すると共に、自信と確信に変わりました。社員の皆さんもこれからは「もっともっと自信を持って」一緒に頑張っていきましょう。

## —54期の目標

54期の売上目標はグループ連結で92億円としました。

アフターコロナの54期以降は、次世代のための会社づくりを改めてスタートさせていきます。社長業21年目ということで54期だけでなく、次の10年は売上や利益に恥じない会社の風土づくりを重視したいと考えています。社員の福利厚生はフル回帰とし、セイコーの社風と行事を全開に戻すつもりです。社員満足度最高企業を目指して「社員ファースト宣言」を掲げ、社員同士の繋がりを強化し、皆さんと一緒に会社づくりをしていくことで未来永劫永続発展企業を目指します。

また、今までのように中途社員に頼り切るのではなく、グループの人員構成20%を占める若手社員（20代）が成長し活躍することで、セイコーグループに関わる多くの方々に「新卒が育って伸びてきたね」と言われる会社になりたいです。

## —目標に向けて社員が取り組むべきこと

会社としては各種部会から教育の場を設けていく予定です。しかし、会社から与えられることには限界があるので、自分自身でも自己投資・自己啓発をしてください。若手・ベテラン関係なく「自尊」である、長所は伸ばし、短所を補い自分を高め極めることで、社会で活躍できる人材へと成長して欲しいと思っています。

現在は書籍だけでなくYouTubeなど情報を手に入れるツールはたくさんありますので最大限活用してください。

## —「One&Only~唯一無二の価値を社会へ顧客へ提供する~」の手ごたえ

53期のスローガンとして「One&Only~唯一無二の価値を、社会へ顧客へ提供する~」を掲げましたが、これは永遠のテーマです。自分自身はもちろん、グループ全社員にもこのことを共感しながら日々の業務にあたっていただきたいと思います。一人ひとりの努力の蓄積はいつか必ず形となって表れてくると考えます。

## —今期の研修・勉強会について

54期も各種部会で研修・勉強会を色々計画しています。内外知見を持った方を招いて社員や会社のためになるような教育の場をどんどん提供していきますし、与えられるものはどんどん与えていくつもりです。この3年でリモートの良さも対面の良さも両方の良さを知ることが出来たのでこれらも使い分けていきたいです。もちろん与えられるだけでなく、自らも自分のために積極的に学ぶ姿勢でいてください。

前半で計画している研修は、全社大会で開催された「100億円企業を視野に」や全社大会前日に開催された「昇格者・管理職研修」、他には若手社員研修や階層別の研修も計画しています。

## —社内報でよく出てくる「人間力が大事」について

売上、利益、技術力等も大事な要素ではありますが、何よりも重要視しているのが「人間力」です。セイコーブランドを作る上で大切なことだと言ってきましたが、最近では会社の急成長に伴い、社外の方々から弊社の知名度や評価を耳にすることが増えてきました。自分たちが考えている以上に、社外の方々からは良いも悪いも注目されていると思われれます。「人間力」=セイコーブランドを常に意識しましょう。

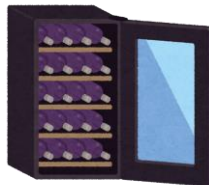
今は出来ていない人でもいつかは絶対出来るようになります。会社としてもきちんと関わってサポートしていきますので諦めなければ大丈夫です。出来ている人も出来ていない人も謙虚に驕らず自信を確信に変え、セイコーブランドをセイコープライドに進化させていきましょう。

## プライベートな質問

### 最近買ったもので嬉しかったもの

飲みきれないほどワインがたまってきたので、200本収納可能なオシャレなワインセラーを購入しました。

コロナ禍で家飲みが増え、もはやリビングはバー状態になっています。



### 今年チャレンジしたいこと

50代半ばになったので体調管理と体を絞りたいです。社長業は体が資本なので特に気を遣っていきたいです。

### 休日の過ごし方

就職はツアーコンダクターにしようと思っていたぐらい旅行が好きなので、まだ訪問していない旅先でその地の食やお酒・文化を体験したいです。

今、特に訪問したい場所は海外ではモルディブ、国内では東日本大震災の被災地の現状を見学したいと思っています。



# 2023 入社式!

セイコーグループ



辞令交付

2023年4月3日(月)に清弘エンジニアリング京都本社にて、2023年度セイコーグループ入社式が開催され、9名の新入社員が参加しました。全員が顔を合わせるの、この日が初めてでした。

内定者  
自己紹介

## ◆式次第

- 09:00 開会・開会の辞
- 09:15 辞令交付
- 09:25 幹部祝辞
- 09:45 内定者自己紹介
- 09:55 記念撮影・閉会



## 新入社員研修

— 研修期間 —  
2023年4月3日～4月10日(4月9日は休日)

### ◆研修スケジュール

- 1日目 セイコーグループの仕事、評価制度、業務指針
- 2日目 就業規則、総務研修(社内規程など)、IT研修
- 3日目 マインドセット～社会人とは～
- 4日目 ビジネスマナー研修、仕事の進め方
- 5日目 ハラスメント教育、セイコーの歴史、ビジネスマナー研修
- 6日目 関係構築スキル
- 7日目 新入社員交流会



# 事業所探訪



生まれも育ちも大阪市のなにわ女子、  
Oがご紹介いたします!!!



こちらへん



セイコービジネスコンサルティングのある大阪駅前ビルは、オフィスや飲食店が入居する大規模ビル群で、第1ビルから第4ビルまであります。その中でも会社のある第1ビルは、1970年に建てられた歴史のあるビルとなっています。JR(大阪駅、北新地駅)、阪急電鉄、大阪メトロ(御堂筋線・四つ橋線・谷町線)、阪神電鉄の合計7駅からアクセスが可能で、全て地下からアクセスできますので、雨の日も濡れずに出勤することができます♪



## 駅ビルおすすめのお店



### マツラ 第1ビルB1F

流行りのレトロ喫茶です。フルーツサンドやメロンソーダが若い女性から人気で、インスタグラムでも話題となっています! お値段もお手頃で、年齢層も幅広いお客さんで賑わっています。カフェや打合せなど、様々な用途で利用できるお店です。



コーヒー  
300円♪

### ぶどう亭 第3ビルB2F

とても人気の洋食屋さんで、毎日行列ができています! ハンバーグはじゅわ〜と肉汁が出るタイプです。ランチにおすすめです。写真は、ハンバーグ・エビフライ・コロケがセットになったもので¥1,000以内でお腹いっぱいになります!



## 周辺おすすめランチ

### 清次郎 会社から徒歩2分

美味しいお肉がお手頃価格(¥1,000程度)で味わえます。※夜は高級だそうです... 目の前の炭火で焼くことが出来ます。ご飯とお味噌汁はかわり自由です! チシャ菜とキャベツも付いてきます。店内の雰囲気も高級感があり素敵です。



## 周辺おすすめパン屋さん

### ル・シュクレ・クール 会社から徒歩7分

このパンは全て美味しいですが、中でも卵・乳製品不使用の食パン(パンドミ)が一番人気です! ハード系のパンも多く、おすすめはレサンクディアマンです。お値段は高級ですが、味は間違いなしです。



Sさんの元バイト先  
だそうです♪

## 周辺おすすめ観光地

### 鞆公園 会社から徒歩20分

“うつぼ”公園と読みます。自然豊かな公園で、バラ園・ケヤキ並木などが楽しめます。春は桜が綺麗です! スポーツ施設やカフェもあり、休日のおでかけにぴったりな場所です。



## 大阪おすすめ土産

### りくろーおじさん チーズケーキ

焼きたてはしゅわしゅわしていて、冷蔵庫で冷やして食べても美味しいです。なんといっても安さが推しポイント! ワンホールで¥1,000以下で買うことができます。毎日行列ができるほど人気です。おじさんのマークが季節で変わるのも楽しめます!

レーズンが  
ちよろっと入っ  
ています



## 第3回 上海の現状(ゼロコロナ解除後の上海)

2022年3月28日、上海で事実上の都市封鎖(ロックダウン)が始まりました。橋やトンネルもすべて通行止めとなり、バスやタクシーなどの公共交通機関もストップするという徹底した封じ込め政策です。



2022年6月1日、感染が収束傾向にあることを踏まえ、上海政府はロックダウンの実質解除を発表。しかし、上海市民がスーパーやコンビニ、公共交通機関などを利用する際は、72時間以内のPCR検査の陰性証明のほか、ロックダウン以前と同様、体温検査、健康コードアプリ、場所アプリの提示などが求められていました。



そして昨年末、中国政府は新型コロナウイルスの感染対策として続けてきた入国時の隔離措置などを、2023年1月8日から撤廃すると発表しました。

清弘機電技術工程(上海) K総経理に  
上海の現状をお聞きしました。



2023年4月、約3年半ぶりに日本へ帰ることができました!

ゼロコロナ政策解除後、生活は以前とほぼ同様の状況に戻りました。国内移動や通勤・通学等に72時間以内のPCR検査の陰性証明も不要になり、街中でも半分くらいはマスクを着用していないような状況です。

ただ、日本と同じく物価高騰が激しく、国内移動フライトや新幹線等の移動費用、生活必需品等すべての価格が上昇しており、日々の生活は厳しいと感じています。また、多くの企業の経営状況が悪化したままで、倒産・撤退するような動きが多くみられています。

海外から中国へ入国する旅行者においては、日本で言う水際対策として、未だに48時間以内のPCR検査の陰性証明が必要です。また、以前のようにビザ無しでの渡航は認められていません(必ず入国ビザ取得が必要)。そのため、一般旅行者の入国はもう少し先になるかと思えます。

# 五月病

五月病とは、5月の連休後に「やる気がでない」「疲れがずっと抜けない」などなんとなく感じる心身の不調のことをいいます。ひどくなると会社や学校に行けなくなったり、うつ病になったりすることも...不調がひどくなる前に対処することが大切です!!

## 五月病の抜け出し方5つのコツ

### 症状



眠い、ぼーっとする  
なんだか楽しくない  
やる気が出ない  
頭痛・腹痛  
ネガティブになる  
食欲低下  
身体がだるい



#### ①モヤモヤを吐き出す

パートナーや友人などに話を聞いてもらいましょう



#### ②睡眠を改善する

脳が休まり、ストレスも緩和されます



#### ③セロトニンを増やす生活を心がける

セロトニンはココロの安定や安心感をアップしてくれる脳内物質。増やすためには「トリプトファン」というアミノ酸を食事から摂るようにしましょう

「幸せホルモン」と呼ばれることもあります

トリプトファンを多く含む食材

納豆、味噌、豆腐、チーズ、ヨーグルト、白米、  
パスタ、そば、ごま、ピーナッツ、卵、バナナ



#### ④ウォーキングやジョギングをする

脳が休まり、ストレスも緩和されます。軽い有酸素運動をすることでセロトニンの分泌を促すことができます



#### ⑤ひとりの時間を作る

「ひとりの時間」はストレスから解放される時間です



## 熱中症に注意!!

真夏にかかりやすい症状というイメージですが、実は5月頃から注意が必要です。梅雨の晴れ間など急に気温が上昇する時期には、体が暑さに慣れないため適応できず熱中症にかかりやすくなります。熱中症をしっかり予防しましょう!

～熱中症対策3つのポイント～

### ◇十分な睡眠

睡眠不足だと脳が疲れやすくなり体温調節がうまくできなくなります。質の良い睡眠が取れるよう心がけましょう。

#### 質の良い睡眠とは...

- ☆布団に入ってから短時間で眠れる
- ☆ぐっすり寝たという感覚がある



### ◇バランスの良い食事

1食抜くと取るべき栄養分と水分が取れなくなり脱水症状になります。朝食は必ず取りましょう。

トマト・バナナ・納豆は熱中症予防に効果的です。



### ◇こまめに水分補給

経口補水液OS-1やスポーツドリンクなど水分と塩分を補給できる飲み物がおすすめです。

※カフェインやアルコールは利尿作用があるため水分補給になりません。



# 行

# 事



2022年11月4日(金)  
関西ゴルフサークル  
@大津カントリークラブ



## 結果

		OUT	IN	Net
優勝	井畑取締役	38	42	74.0
準優勝	井畑社長	46	42	74.8
3位	S. Tさん	43	45	76.0

サークル初参加のSBC大阪 Mさん、伊藤管機工業 Tさん を迎え、総勢13名の方にご参加いただきました。当日は天候も良く、1年ぶりの開催となった関西ゴルフサークルは、盛況のうちに終えることができました。

初参加の T さんも  
商品ゲット!!



2022年11月6日(日)  
ダイキンソフトボール大会  
@ダイキン草加グラウンド



## 参加者

ダイキンHVACソリューション東京様 18名  
明和エンジニアリング様 9名  
清弘エンジニアリング 16名

### 【第一試合】ダイキンvs清弘

ダイキンの容赦ない攻撃により、初回からいきなり得点を許しましたが、清弘も即座に攻撃し、2回と3回にそれぞれ得点を上げました。延長までもつれましたが、結果は11対11の引き分けとなりました。

### 【第二試合】ダイキンvs明和

### 【第三試合】選抜戦

井畑社長とダイキンM部長のじゃんけんドラフトによる3社交えての選抜戦を行いました。井畑社長チームの好投・好打により、16対2の圧勝となりました。



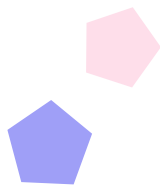
青空の下、3社が1チームとなった選抜戦や皆で同じお弁当を食べ、“団結”を感じることができた大会となりました。

次回は5月13日(土)に  
開催予定です!





2022年12月6日(金)  
 関東ゴルフサークル  
 @藤岡ゴルフクラブ



結果

		OUT	IN	Net
優勝	G. Mさん	64	53	73.8
準優勝	井畑社長	42	41	74.6
3位	K部長	56	50	74.8



サークル初参加のSBC東京 UリーダーとFさん、北関東営業所 Mさんを迎え、総勢13名で行いました。フェアウェイが狭く、絶妙なところにバンカーが配置されるなど、難コースもありましたが、見事、初参加のMさんが優勝されました。歳末の忙しい折でしたが、スケジュールを練り合わせてご参加いただきました。天候にも恵まれ、関東での久しぶりのゴルフサークルができ、2022年の良い締めくくりとなりました。

## 社員旅行の行き先決定！

4月11日(火)に開催されたセイコーグループ第54期全社大会に参加した社員127名で、今年度の社員旅行の行き先を決める投票を行いました。

【候補地】 ① 北海道 ② 石川県 ③ 沖縄県

その結果、僅差で**北海道**に行き先が決定しました。

【結果】 ① **北海道 58票** ② 石川県 22票 ③ 沖縄県 47票

4年ぶりの社員旅行ですので、社員同士の親睦を深められる旅行になるといいですね♪



全社大会の後に行われた懇親会で、社員旅行の行き先が発表されました。井畑社長から行き先が告げられると、会場は大盛り上がり！

