

◎株恵経営



社長 古本 健次郎 氏  
昭和40年

健康法というよりも、  
ストレス解消法ですが、  
次の二つです。

一つ目は、臨場感溢れ  
る「エディオンピースウ  
イング広島」で、サンフ

レッチェ広島を応援する  
ことです。サッカー専用  
スタジアムで地元のプロ  
サッカーチームを応援で  
きる幸せを噛みしめなが  
ら、大声で熱狂するのは  
最高のストレス発散にな  
ります。仕事そっちのけ  
の趣味のおかげで、スト  
レスはありませんと言  
いたいところですが、負  
けるときは逆にストレスが  
溜まります。なので、是  
非勝ってもらいたいです。  
そして二つ目は、とに  
かく寝ることです。

目覚まし時計をかけず  
に眠れる時間を計って  
みたのですが、私の場合、  
7時間の睡眠をとったと  
きが一番快適な状態だと  
分かりました。就寝・起  
床時間を毎日記録して、  
その日の状態を確認して  
います。ただし、心配事  
があると眠れなくなっ  
たり、夜中に目が覚めるこ

とがありますが、心配事  
はいつか時間が解決して  
くれると楽観的に考える  
ようにしています。