



代表取締役 石原 保志

## 三平二満 さんぺいじまん

十分ではないが、少しのもので満足して平穏に生活すること

「三」「二」は少ないという意味。十分に満たされてはいなくても、心が安らかで満足していることを表します。私たちはつい“より多く・より速く”を追い求めがちですが、あえて「少し足りないくらい」を良しとするこの価値観は、今こそ大切にしたい心です。

新年度が始まり、1ヶ月。新入社員の受け入れや人事異動、組織体制の見直しなど、環境の変化が多いこの時期。ゴールデンウィークが明けると、いよいよ通常運転が始まりますね。

ただ、この5月という時期は、心身のバランスが崩れやすい季節でもあります。「五月病」という言葉があるように、緊張の糸が緩む反面、疲れや不安が表面化しやすい時期。これは社員に限らず、経営者や幹部層にとっても同じです。

そんな今だからこそ、改めて見直したいのが「心・技・体」の考え方。もともとは武道やスポーツの世界で用いられる言葉ですが、企業経営にも通じる本質を持っています。

まず「心」。企業の理念や経営者の志、そして社員とどう向き合うかという姿勢がここに含まれます。不確実性の高い時代において、心が整っていないと判断や行動がぶれやすくなります。また、新年度の変化によって社員の不安が高まる今、トップがどんな言葉を発し、どんな背中を見せるかが、組織の安定感に直結します。

次に「技」。これは経営手腕そのものです。現場の改善力、数字を読み解く力、人材育成のスキル、そして外部環境への対応力など、日々進化する状況に適応しながら技を磨き続ける姿勢が求められます。生成AIやDXなど、最近の技術革新もまた、経営に新たな可能性と課題をもたらしています。特に中小企業にとっては、最新技術をどう選び、どう活用するかが競争力を左右する重要なポイントです。

そして「体」。これは経営者自身の健康管理に加えて、会社という“組織体”的健全性を指します。働く環境や人間関係、制度や文化といった目に見えにくい部分に目を配ることで、組織の体力は確実に高まります。近年では「心理的安全性」や「ウェルビーイング」といった言葉も注目されており、これらはすべて組織の“体づくり”に関係しています。

木々が芽吹き、自然が活気を取り戻すこの季節。経営者自身も「心・技・体」を整えることで、次の一手をより力強く打てるはずです。焦らず、でも確実に、未来に向けた準備を進めていきましょう。

### イベントのお知らせ

6/10(火)

仕事の質を高める“静”的体験

「坐禅＆写経」で磨く、しなやかな心

お申し込みは弊社まで  
お電話ください!  
ご参加お待ちしています!



「心・技・体」の“心”にフォーカスした、坐禅と写経体験を企画しました。海外の方々からも高い人気を誇る日本の伝統文化ですが、私たち日本人自身は意外と体験する機会が少ないものです。

この機会に、静けさの中で自分と向き合う時間を通じて、古き良き日本の“心の整え方”を体感してみませんか？

13:20

北鎌倉駅集合

無料

円覚寺にて  
坐禅と写経

会費 5,000円

大船にて  
お食事＆懇親会



鎌倉 臨済宗大本山「円覚寺」



会社の

# 心技体



新年度を迎え、また新しい社会人たちが入ってきましたね。

人も会社もフレッシュな気持ちにリセットできる季節、スポーツの世界ではおなじみ「心技体」について、ご自身と会社を考えてみてはいかがでしょうか。

ご存じの通り「心技体」とは精神を磨き、技術を訓練し、身体を鍛えよ、ということですが、大切なのはただ単に精神力だけではダメ、技術力だけでもダメ、もちろん体力だけでもダメ、これらの三つの要素がバランス良く整うことで力が発揮でき、目標を達成できるということ。



柔道家の道上伯氏

[引用]https://francejudo2024.fr

スポーツ、特に武道では根幹となる「心技体」。

この言葉を最初に使ったのは柔道家の道上 伯（みちがみ はく、1912年10月21日 - 2002年8月4日）。柔道の試合においては生涯無敗を誇り、学生時代のみならず、指導者として海外で臨んだ様々な試合においても一度も敗戦していない。

(Wikipediaより)

個人、そして会社の「心技体」。  
3要素のバランスはいかがでしょうか。会社経営に当てはめてみましょう。

しん

心

ビジョン・理念・  
企業文化

経営において「心」は、企業の理念やビジョン、経営者の志にあたります。

- ✓ 会社が何のために存在するのか？
- ✓ どんな価値を提供し、社会に貢献するのか？
- ✓ 社員が安心して挑戦できる企業文化はあるか？

「心」が明確でなければ、社員のモチベーションや一体感が生まれにくく、迷走しやすくなります。

心理的安全性を高め、共通の目的意識を持つことが大切です。

ぎ

技

戦略・スキル・  
業務ノウハウ

「技」は、会社を成長させるためのビジネス戦略や専門スキル、業務ノウハウです。

- ✓ 経営戦略やマーケティングの精度
- ✓ 業界の変化に対応する柔軟性
- ✓ 社員のスキル向上（研修・教育）

技術やノウハウが時代遅れになれば、競争力を失います。常に最新の知識やスキルを学び、経営戦略をブラッシュアップすることが不可欠です。

たい

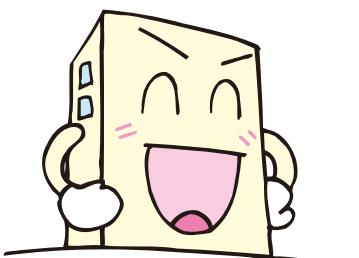
体

財務・組織体制・  
健康

「体」は、会社を支える財務基盤や組織体制、社員の健康にあたります。

- ✓ 健全な財務体質（利益率・キャッシュフロー）
- ✓ 強い組織体制（人材配置・チームワーク）
- ✓ 社員の健康と働きやすい環境（長時間労働の是正・福利厚生）

いくら理念や戦略が優れても、財務が不健全だったり、社員が疲弊していては持続的な成長はできません。



今、皆さまの会社はどんな状況でしょう。  
どこを鍛えていけば良さそうでしょうか？  
悩んだり迷ったときは、  
トライプランニングにご相談ください。

冒頭のとおり、企業が成長し続けるためには、この3つのバランスが必要です。

「心」だけ強くても、具体的な戦略や基盤がなければ絵に描いた餅になる。

「技」ばかり磨いても、理念や組織が弱ければ長続きしない。

「体」を疎かにすると、いざというときに耐えられない。

例えば、創業期は「心（理念）」が強くても「技（ノウハウ）」や「体（組織）」が不十分なことが多いので、成長とともに技と体を鍛えていく必要があります。

一方で、大企業になると「技」と「体」は強いものの、創業時の「心（理念）」が薄れ、組織が硬直化しやすい課題があります。



## 個人の場合

### マインドフルネス

一日の中で、私たちの思考はほとんど過去と未来について考えています。明日の打ち合わせ資料は…先日のプレゼン、こうすればよかった…など。

過去も未来も「今」の積み重ね。ひとり時間を作り、今ここに集中する時間につくることが心の健康維持につながります。瞑想したり座禅を組む、ということができれば最高ですが、好きなお茶を丁寧に淹れ、その香りや温度を楽しむ、そのときの自分の気持ちを見つめてみる。そんな時間を日々の習慣に取り入れてください。

### リカレント・教養

仕事に関係なくても、興味があることについて学ぶのがリカレントです。

美術や歴史、音楽などやりたいな、と思った時がはじめ時。

「五十の手習い」という言葉がありますが、意味は“死を眼前にしながらも学ぶ姿勢を持つ”という意味で、いくつであれ学ぶのに遅いということはない、ということ。

また、新たな学びは新たな人、場所、知識とも出会えます。さあ、始めましょう！

### 運動・食事・睡眠

健康・体調維持の基本は「運動・食事・睡眠」です。有酸素運動は幸せホルモンのセロトニンが分泌され、ストレスの軽減につながります。

食事はまさに身体をつくるもの。

こだわればキリがありませんが、実践したいのは腹八分。美味しい!と言いながら食べると脳にも良い影響があるそう。

睡眠は最近ブームと言った様相ですが、基本は靴下をはいて寝ない、部屋は暗くする、寝る前に喫煙、カフェイン、アルコールは避ける、そしてスマート画面を見ないことです。

## 会社の場合

### メンタルヘルス

労働安全衛生法に基づき、50名以上雇用している事業所はストレスチェックが義務化となっています。

ただ、最近では50名未満の事業所についても義務化拡大が議論されています。

雇用安定のためにも、社員の定期的なストレスチェックは取り組むべきですね。厚労省のホームページに簡易診断ができる調査票がありますので、参考にされてみてはいかがでしょうか。



### リスキリング・OJT・Off JT

今、若手が会社に期待する項目で重視しているのが「自己の成長」。

若手に限らず、どの世代も学びなくして成長はありません。OJTも、先輩社員が教えるだけでなく、IT分野などではリバースメンター、つまり若手が先輩社員に教えるということも当たり前になってきました。



教え合う、学び続けるという企業風土をつくることは、会社の成長はもちろん、採用にも関わってきます。

### 健康経営

国、県、市において認証制度がある通り、会社に携わる従業員すべての健康について、会社がどのように取り組み把握しているかが可視化できる機会もあります。

人が資本となる今、社員の健康は会社存続においても重要なことは言うまでもありません。



人も会社も、この3つの要素をバランスよく整えて、強い軸を作りましょう！

セミナーの  
お知らせ

中小企業の  
経営層必見

## 「ムリなく成果を上げる働き方」

7/10(木)  
7/15(火)

16-17時・両日同じ内容



「人手が少ない中でも、もっと効率よく仕事を進めたい」  
「チームの働きやムダを見るようにしたい」  
そんな思いをお持ちの経営層のみなさまにオススメです。

詳しくは  
メルマガ等で  
お知らせ  
します

# Happy Anniversary

## 周年おめでとう！

周年という大きな節目を迎えた  
会社様をご紹介します。

株式会社紫式部様

株式会社 紫式部



日本初の古本・古書検索サイト「スーパー源氏」をはじめ「日本ブックカフェ協会」など新時代の「本屋さん」を発信。レンタルサロン事業では「美・健康に携わるスペシャリスト」向けの支援サービスにも力を入れています。

有限会社ジョウエツ様

JYOLETSU



日本の「ものづくり精神」を原点に、微細加工から大物加工まで幅広く対応する金属加工のプロフェッショナルです。熟練の業と最先端の金属加工技術を融合させ、世界に技術を発信中です。

株式会社ベスト様

BEST



マンションやオフィス、商業施設など、幅広い建物の清掃・メンテナンスを手がけています。建物の資産価値向上を見据えた「提案型清掃」で、お客様にとっての“ベスト”を、確かな技術と真心で届けています。

株式会社カタヤマ様

**Kカタヤマ**



マンション修繕工事の専門会社として、神奈川・東京・仙台にネットワークを広げています。現在、本社の事業拡大にともない事務所も移転準備中。勢いそのままに、さらなる成長フェーズへと突き進んでいます。

株式会社エー・エス・ディ様

@SD



工務店やリフォーム会社の業務効率アップや経営改善の提案を行っており、特にリノベーション事業の立ち上げを支援する「リノベ実践塾」というサポートプログラムに力を入れています。

株式会社エルテック様

レーザーマーリング受託加工専門メーカー  
エルテック株式会社



アワード関連品・建築建材・工業製品など幅広いジャンルで、最高レベルの加工技術を提供する、レーザーマーリング受託加工のエキスパート企業です。3Dスキャンを用いた三次元測定や解析も高く評価されています。

株式会社オールデコ様

Flower & Gift  
Clover  
フレーバー&ギフト クローバー



店舗や商業施設、テーマパーク、イベント会場などのディスプレイの企画・施工をはじめ、著名人への祝い花の手配など、幅広いシーンで人々の心に彩りと華やかさを添える、空間演出のプロフェッショナルです。

こんな  
周年行事  
いかがですか

企業の節目の年に行う「周年行事」。従業員のモチベーションや結束力を高めたり、社外へ感謝を示したりすることで、関係性をさらに強固なものにできます。周年行事を通じて企業の魅力と信頼をさらに高め、実りある機会にしてみてはいかがでしょうか？

社内満足度を高める

- カフェテリアプランなど福利厚生サービスの導入
- 新しい働き方を実現するオフィスリニューアル
- 「リアル謎解きオフィス探索」イベント
- ワークライフバランスを整える社内ルールの改正
- 社内コンペ「働きやすいオフィス改造アイデア募集」

顧客満足度を高める

- 普段見られない設備や仕事の裏側を実際に見てもらうツアー
- 自社が取引先に支えられていることを伝えるため、逆にお客様の事業をPRする（特設ページやSNSでパートナー企業を紹介「この人たちと一緒にやってきました！」）
- 地元の学校や地域とコラボしてワークショップや植樹活動と絡めた感謝イベント

トライプランニングだより

4/10 は 22 回目の創立記念日。  
スタッフ一同で大岡川のお花見  
クルーズに出かけました！  
これからも皆さまとのご縁を大切  
にしながら、日々丁寧に積み重  
ねて行きたいと思います。

大岡川は満開の桜に  
包まれ絶景でした！



石原が舵を握り 2 時間のク  
ルージング。ベイブリッジをく  
ぐって横浜港の風景を満喫！



宴は東神奈川のおそば  
「たち花」。わんこそばを食  
べられる名店。次回はチャ  
レンジしてみる！？