



『積極的仮眠』



アンシアサポートでは工作中的の仮眠(=昼寝)を「SKM」(積極的仮眠: Sekkyokuteki KaMin)と呼び推奨しています。

日中の午後、事務所内でも、車内でも15分程度、なるべく仮眠を取るべきと思います。「疲労回復」や「集中力アップ」に効くと言われます。



世界的大企業であるグーグル社やナイキ社が社員に仮眠を推奨していることはよく知られています。

NASA (アメリカ航空宇宙局)の研究では、26分の仮眠で認知能力が34%、注意力が54%向上したと報告されています。

実際にやってみると分かりますがたとえ入眠できなくても目を閉じ15分じっと机に伏しているだけでかなり頭がスッキリします。

ただ 実情は、日々の業務に追われなかなか仮眠の時間を取れません・・仮眠をしないから、業務がはかどらず仮眠が出来ないのか? → 少しややこしい問題です。

ともあれ 私が率先してSKM(積極的仮眠)に励みたいと思います。

2025年7月



伊藤 博英 (イトウ ヒロヒデ)

株式会社アンシアサポート 代表取締役
ファイナンシャルプランナー (日本FP協会)
損害保険トータルプランナー (日本損害保険協会)
ライフコンサルタント (生命保険協会)
証券外務員二種資格 (日本証券協会)
群馬県異業種交流会ピーネット21 代表
防災士 (日本防災士機構)
元損保ジャパン総合職
経営学修士

北海道生まれ 群馬県安中市在住
学生時代…山小屋での住込みバイトにはまる
旅行で各地を旅していた時期も…
異業種おやじバンド: ザ・ピーネット所属(vo.)
趣味: 仕事、旅行、読書、加齢ワグナ、腹筋
尊敬する人: 遠藤周作氏、田坂広志氏、植松努氏

携帯: 090-5570-2967



「Topics」

～シリーズ防災 第6弾～

やってみよう! 防災訓練

アンシアサポートで行った初めての防災訓練の様子をレポートいたします。

会社案内は
こちらから
ご覧ください



アンシアマン



株式会社アンシアサポート

【本社】
〒370-1201 群馬県高崎市倉賀野町186-3
電話: 027-395-4130
FAX: 027-395-4132
【奥多野事務所】
〒370-1504 群馬県多野郡神流町万場296
電話: 0274-57-3311
FAX: 0274-57-3313



最近“蛍”って見られましたか?
私は福井の農村部出身なので、小学校低学年頃までは家の周りの田んぼで見ることができました。

でもいつしか福井も開発が進み、中学生頃にはもう見られなくなっていました。懐かしい思い出です。

先日、神流町万場で“蛍”が見られると聞き、子供たちに一度は見せてあげたいと思い、家族に話したところ

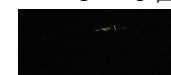
「え〜、虫嫌い!」と予想外の反応
粘り強く説得し、行って来ました!!



しかし、当日は【夏至】
なかなか暗くならず、蛍も現れず
ダレる子供たち、悪くなる空気…

もうダメか…、帰ろうかな…
そう思った矢先、**蛍が現れました!!**

ただ、冒頭イラストのような一面蛍!
というわけではなく、目線の先に
3〜5匹くらいが見える程度でしたが



それでも子供たちは喜んでくれ
行ってよかったです!

※目視では見えたのですが、写真は真っ暗でした

2025年 7月

伊東 剛典 (イトウ タカノリ)

株式会社アンシアサポート
営業部長

損害保険トータルプランナー (日本損害保険協会)
トータルライフコンサルタント (生保協会認定FP)
元損保ジャパントータルライフアドバイザー

福井県生まれ 群馬県高崎市在住
学生時代…陸上部に所属し、110mハードルや
走高跳に打ち込む。
趣味: 仕事、映画鑑賞、お酒
特技: 指体操、ルービックキューブ



携帯: 090-2174-5365

シリーズ防災 第6弾



▲ ハザードマップを確認

避難場所の確認、起こりうる災害をイメージしながら、危険箇所を洗い出しました。

▼ 連絡手段の確認



連絡手段はグループLINEと171を活用します。
各家庭でも体験利用をしてみることに！

事前準備

▼ アンシアサポートの「防災マニュアル」の作成を目指し話し合い

防災用品の不足をチェックし、購入するものをリストアップ。緊急時の初期対応について全員で共有しました。



監修
防災士 伊藤



応急手当講習

使う道具は、身の回りにあるもので代用してみました。

▼ 雑誌で固定（意外と難しい…）



慣れが必要ですね。

▼ ポリ袋を三角巾がわりに（ちょっと小さめ…）



改善の余地ありですね。



▲ ラップで止血

やってみよう！防災訓練

消火器訓練

▼ 消火器の使い方を動画で学習 使い方動画を全員で確認！



▲ 設置場所、使用期限の確認

▼ 実際手に持ち練習

「ピン抜いてシュー！」



訓練当日

訓練を終えて

【気づき等】

- 身近なもので応急手当ができると知れて良かった。
- 災害時ダイヤル(171)の使い方が確認できた。
- 個人ではなかなかできないので、訓練できて良かった。
- 自宅の消火器も使用期限を確認しようと思う。
- 定期的に訓練することが必要だと思った。
- 消火器が意外と重かった。

【改善案・やりたいこと等】

- 実際に避難所へ行ってみる。
- もっと防災動画を観てみる。
- ガラス飛散防止フィルムを購入する。
- 消火器を実際に使って消火訓練したい。
- ロッカーの位置を変えたほうが良い。
- 什器のすべり止めを購入する。
- 災害が起きたことを想定し定期的に確認する。

訓練後にアンケートを実施し、感想や意見を出し合いました。次回の訓練に活かしていきます。

続けよう！防災訓練！



私たちは安心と幸せをサポートします

生命保険

入院、手術…家族や自身に起こる万一に備えて、できることを一緒に考えます。生活状況の変化に応じて保障の見直しもサポートさせていただきます。

自動車保険

自動車事故への備えをご提案します。不安に寄り添います。保険会社と緊密に連携し最善の解決へ向け、サポートします

火災保険

火災や自然災害等への備えをご提案します。保険会社と緊密に連携し、復旧をサポートします。

賠償の保険

賠償トラブルへの備えをご提案します。不安に寄り添います。保険会社と緊密に連携し、最善の解決へ向けサポートします

おケガの保険

日常生活での偶然なおケガへの備えをご提案します。

保険以外のことも

私たちは長年にわたり、多種多様な職種・バックグラウンドを持つ方々から親しくして頂いております。

「こういう仕事をしている人はいない？」
「こんな趣味の人は？」「こんな会社知ってる？」など
まずは、お気軽におたずねください。

★弁護士、税理士、司法書士、社労士 等、様々な専門家をご紹介します！