

## 『積極的仮眠』

アンシアサポートでは仕事中の仮眠(=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だと思います。  
「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。

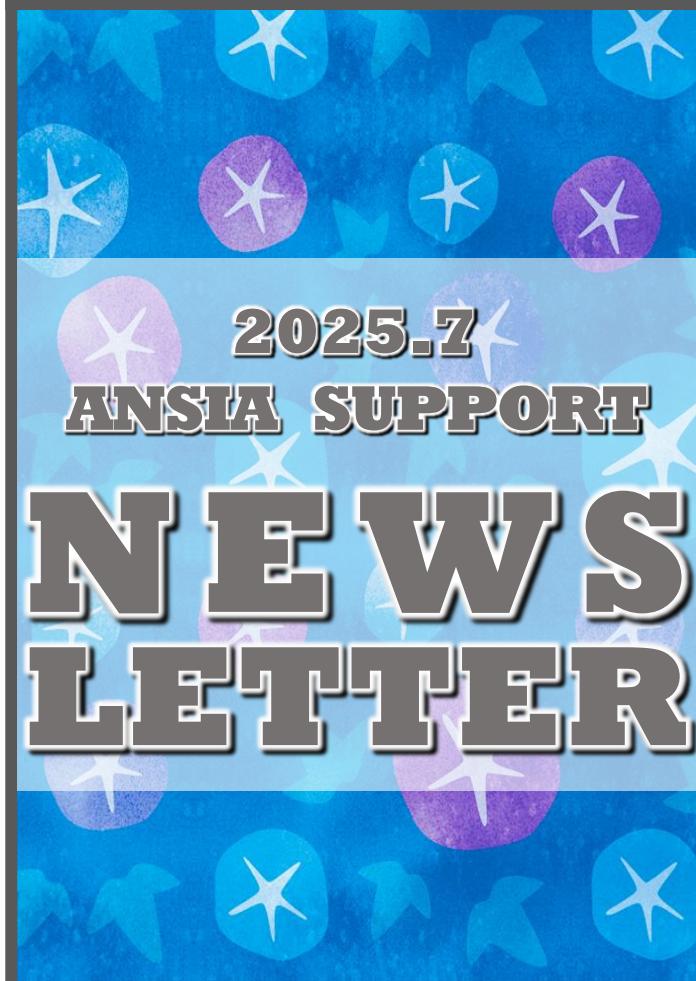
2025年7月



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  
で升りで各地を旅していた時期も。  
異業種おやじバンド: ザ・ビーネット所属(vo.)  
趣味: 仕事、旅行、読書、かわいいやつ、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。



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“螢”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“螢”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、行ってきました!!



しかし、当日は【夏至】  
なかなか暗くならず、螢も現れず  
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、螢が現れました!!

ただ、冒頭イラストのような一面螢!  
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ファイアバイザー

群馬県生まれ 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、ルーピックキューブ



携帯: 090-2174-5365

シリーズ防災  
第6弾

# やってみよう！防災訓練

## 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。



▲ 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、危険個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！

## 応急手当講習

監修  
防災士 伊藤

使う道具は、身の回りにあるもので代用してみました。

▼ ポリ袋を三角巾がわりに（ちょっと小さめ…）



改善の余地ありますね。

▼ 雑誌で固定（意外と難しい…）



慣れが必要ですね。



▲ ラップで止血

## 消防器訓練

▼ 消火器の使い方を動画で学習

使い方動画を全員で確認！



OKです！

▲ 設置場所、使用期限の確認

▼ 実際に持ち練習

「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。

## 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…家族や自身に起る万一に備えて、できることと一緒に考えます。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頂きます。

## 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。

## 保険以外のことでも

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ています！