

# 話題提供

## 「サラリーマンは早朝旅行をしよう！」 の紹介

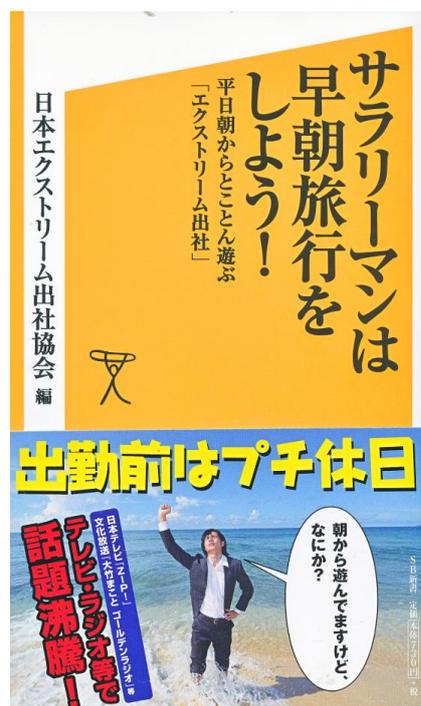
梅田 富雄(化工会)



退職後はストレスが溜まる仕事はしていない世代にとってはあまり関係がないように思われることですが、以下に紹介する内容は、例えば、早起きして始発に乗り、どこかに気楽に出かけるなど、そのような世代にとっても良い意味で刺激になることと思います。

先日千葉工大 PM 学科卒業生に十数年ぶりに再会し、本タイトルについての経験談をまとめた本をもらいました。ス

トレスの溜まる職場に出かける前にひと遊び？するアイデアが結構受けているようです。自宅近辺から始発電車に乗って3時間ぐらいで目標地に到着、優雅なひと時を過ごしから職場に至るまでのいろいろなケースや時には前日深夜に目的地について朝の温泉に満喫した後でゆっくり出勤するなど実践例が多数記述されており、とても興味を持ちました。エクストリーム出版社(extreme は極端な、俗語では、最高に楽しい、の意味)と名づけ、初級、中級、上級の3編構成で以下の目次が示すような実施例を挙げています：



**タウン系でキメてみよう！  
「エクストリーム出社：中級編」**

朝から出沒！アド街ック天国……………74  
 トイレの場所をチェックしておこう……………76  
 実践しやすい3つの基本パターン……………77  
 タウン系実践例①山手線を自転車ですべて一周してから出社……………81  
 タウン系実践例②公園で子どもとお絵描きしてから出社……………85  
 タウン系実践例③お墓参りをしてから出社……………88  
 タウン系実践例④合コンを3回まで楽しんでから出社……………91  
 タウン系実践例⑤吉田松陰にまつわる史跡をめぐってから出社……………98

タウン系実施例5のスケジュールを紹介します。

5時20分最寄駅から銀座方面へ、5時55分都営地下鉄浅草線東銀座着、6時佐久間象山私塾跡到着、6時13分東京メトロ日比谷線小伝馬町へ、6時34分吉田松陰終焉の地、次いで日比谷線南千住7時着回向院へ、日光街道を歩いて8時上野着、寛永寺界限から8時12分松蔭神社へ8時53分着、9時48分出社。このルートでいろいろなエピソードが記述されています。

ほかに目次にあるように、前日から温泉の出る地域に出かけるなど面白い実施例がいくつも記述されています。

この本を読んでいて、時折テレビなどで紹介される出勤前の皇居周りでのジョギングなども同じことかと思いました。

ついでに昭和時代の自分のことを思い出しました。

会社勤めをしていた頃、特にストレスが溜まる仕事を経験していたとは思っていませんでしたが、通勤時間が1時間45分と長かったため、少し早く自宅を出て最寄の駅で始発電車に乗り換え45分読書に当て、

途中乗り換えの新橋では、15分程度コーヒー店で過ご

してから定刻に会社に到着毎日を送っていたことを思い出しました。あの頃は幅広く読書をしていました。赤坂に本社があったときには、窓際の自分の席から外を眺めると目の前に、ホテルニュージャパンが見え、卒業式の頃には女子大生のはかま姿などが見えて結構楽しく仕事をしていました。昼食時には先輩から雑談風に専門知識を学ぶ食後の歓談つきコーヒーをご馳走になる毎日でした。ストレスがなかった良き時代であったといえるようです。

ついでに、この頃、出山さんがダイナミックシミュレーションを実施するために来社していたように記憶しています。

以上ちょっとした話題提供でした。(2015.6.11)

**トリップ系を極めよう！  
「エクストリーム出社：上級編」**

平日なら休日混んでいるところも独り占め……………106  
 トリップ系3つの注意点……………108  
 トリップ系実践例①海水浴をしてから出社……………110  
 トリップ系実践例②前泊して温泉帰りにグリーン車で出社……………114  
 トリップ系実践例③登山して日の出を仰いでから出社……………120  
 トリップ系実践例④坐禅とスイカ割りをしてから出社……………125  
 トリップ系実践例⑤ミニキャンプと潮干狩りと釣りをしてから出社……………130  
 トリップ系実践例⑥日本の石段を333段上ってから出社……………134  
 トリップ系実践例⑦前泊して一人キャンプをキメてから出社……………138