

仕事も遊びも常に本気で格好良く！  
それが、俺らの“大人の流儀”



**黒田一輝**  
kazuki kuroda

**小菅史郎**  
shiro kosuge

**及川俺市**  
ryuichi oikawa

**本気で仕事をする上で心掛けていること**

**及川** 仕事をする上で心掛けていることって何かありますかね。  
**小菅** お客さんや周りの仲間にも損な役まわりをさせたくないと思っていて、家族や知り合いにも勧めれる仕事でないから、仲間にも迷惑かけたくないから、自分でできることは極力自分でやるようにしていますね。

**黒田** 後輩には、常に優しくっていうのを心掛けています。愛情をもって叱るっていうのをモットーにしていますね(笑)。  
**及川** 後輩も増えましたからね。

**本気でやってきた自分がいま後輩に伝えられること**  
**黒田** なんで仕事をしているかを考えて取り組んでほしいなと思っています。自分は、ようやく最近になって仕事が楽しくなってきましたね。辛い時期も相当ありましたし、辞めたいと思ってた時期もあって、求人票を会社でコピーしたら先輩にバレて、所長に通報されるなんてこともありましたね(笑)。  
最近では、頼りにされることも増えてきたので楽しく感じることも多いですね。

**小菅** そういう「やりがい」がないとなんのためにやっているんだらうってなっちゃうよね。後輩たちも、担当するお客さんを持って、自分で仕事のスケジュールを組んでやっていけるので、そうなるってんだん楽しんでいくなっちゃうと思うんだよね。  
**黒田** どうやって仕事を進めればいいのか考えるようにしています。業務量も多いから、やるだけで一杯って状態になっちゃっているよね。

**及川** 時間の使い方がうまくないと、もともと楽になると思うんだけど、仕事に打ち込んで一杯一杯目前の仕事のこと、一杯一杯になってしまおうので、一呼吸置くことでいまの仕事の状況や自分の立ち位置を確認できると思うんですよね。そして一呼吸を置く最高の環境が、サウナだと思いませんか。(スルー)

**本気でハマっていること**

**小菅** なんかにハマっていることかある？  
**黒田** ジョギングとかもしてたけど続かないですよ。  
**及川** 時間があるときはウォーキングしたりしてますね。後はサウナですね。

**小菅** やっぱチャリも乗りたくなって最近また思ってます。マウンテンバイク欲しいなって。山行ったらしいけど、リフレッシュできるんですか？  
**黒田** 僕の場合は、急いでいるなと感じるときに、自分に試練を課してみたいのが好きなので、登れば登るほど、おきなで、でもせつなく登ってるから頂上まで行きたいと思ってるでしてしましましたね。

**及川** いや、それはもう下山したら疲れ切ってヘトヘトだからそんなときにはサウナ行っちゃいますよ。  
**黒田** 小菅さん、サウナ行ったらどうですか？  
**小菅** 実は、結構行くんですけど、隠れ肥満を改善したくて行くようになったんだよね。  
**及川** 僕の場合は、サウナでいっぱい汗かくんですけど、帰ってからは汗が乾かなくて、帰って来ないパターンですね。

**小菅** サウナ行って何分くらい入りますか？  
**及川** 目安6分くらいですね。そのあと水風呂に1分入って、外で休むのが5分くらいですね。  
**小菅** 水風呂が苦手って人いるよね。  
**黒田** 最初は、こんなに入らなくて正気かかって思っていたけど、今は水風呂入らないなんてあり得ないですね。水風呂入ること、疲れ取れやすいですよ。

**及川** そうですね。熱々のサウナに入って辛くなって上がった後に、汗を流すのに熱い温泉のお湯を頭からかぶって汗を流してから水風呂に入らんですが、あれは最高ですね。水風呂は、入った瞬間は冷たいけど5秒もすれば慣れてきて、逆に体を包む「羽衣」ができるので、冷たさは落ち着きますね。  
**黒田** どのサウナに行きますか？  
**及川** 「やよいの湯」も好きですが、家が近いのとフィンランド式サウナが好きなんで、「ひまわり温泉」にはまって、いつも行ってますね。  
**小菅** 俺は「自由が丘温泉」とか行ってたね。テントサウナとかもやってみたい。  
**黒田** 動画投稿が収益化することのできたら買いますよ！  
**及川** キャンプとかもやりたい！  
**小菅** やりたいないって思うけど、ガチ勢がいたら気が引けるんだよね。でもやりたいな。  
**黒田** 旭岳の登山の時にやったキャンプファイヤーやりたいね！

**俺たちの本気のサウナの入り方**

**小菅** サウナって何分くらい入りますか？  
**及川** 目安6分くらいですね。そのあと水風呂に1分入って、外で休むのが5分くらいですね。  
**小菅** 水風呂が苦手って人いるよね。  
**黒田** 最初は、こんなに入らなくて正気かかって思っていたけど、今は水風呂入らないなんてあり得ないですね。水風呂入ること、疲れ取れやすいですよ。

**及川** そうですね。熱々のサウナに入って辛くなって上がった後に、汗を流すのに熱い温泉のお湯を頭からかぶって汗を流してから水風呂に入らんですが、あれは最高ですね。水風呂は、入った瞬間は冷たいけど5秒もすれば慣れてきて、逆に体を包む「羽衣」ができるので、冷たさは落ち着きますね。

**黒田** どのサウナに行きますか？  
**及川** 「やよいの湯」も好きですが、家が近いのとフィンランド式サウナが好きなんで、「ひまわり温泉」にはまって、いつも行ってますね。  
**小菅** 俺は「自由が丘温泉」とか行ってたね。テントサウナとかもやってみたい。  
**黒田** 動画投稿が収益化することのできたら買いますよ！  
**及川** キャンプとかもやりたい！  
**小菅** やりたいないって思うけど、ガチ勢がいたら気が引けるんだよね。でもやりたいな。  
**黒田** 旭岳の登山の時にやったキャンプファイヤーやりたいね！

**今後は何に本気出す？**  
**及川** 今後、何に本気出しますか？  
**黒田** ベンチャーの社長になる！いまはビジネスって言いながら始めれないけど、なんでも言いながら始めて、結果としてビジネスとなってるから必要とされていってっていうのが理想だと思ってます。  
**小菅** 税理士になって社会的地位を確立したいという夢があるので、そのための勉強を引き続き頑張りたいです。

**及川** 僕は、仕事はもちろん本気でやりますが、仕事以外ではサッカー少年の育成に関わっているんで、子供の育成に本気で取り組みたいです。思っています。