NEWS LETTER

株式会社　ホロスプランニング

2026
2月号

HOLOS Planning
Part of HOWDEN

オフィシャルインフォメーション

今年も一人ひとりの『活き方』を応援する一年へ

「一月は行く、二月は逃げる、三月は去る」という言葉がございますが、気づけば１月も早くも終わりを迎えようとしています。
年明けの晴れやかな気分から、日常の慌ただしさへ。まさに言葉通り、あっという間に過ぎ去ったと感じている方も多いのではないでしょうか。

さて、年始に立てた「今年の抱負」は順調にスタートを切れましたでしょうか。当初のイメージ通りに進められた方も、日々の業務に追われ、記憶が遠のきつつある……という方もいらっしゃるかもしれません。

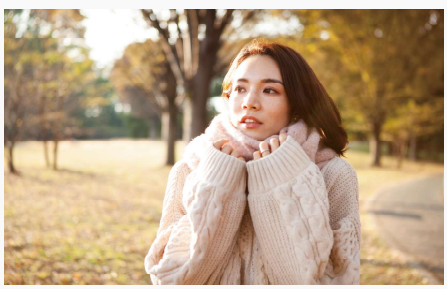
いずれにせよ、まだ今年は始まったばかりです。
私たちホロスプランニングでは、「BEYOND THE BORDER」を今年のテーマに掲げました。これまでの常識や限界、そして国境さえも越えて、一人ひとりが自分らしい「活き方」を見つけられるよう活動してまいります。

HOLOS May I holos you ?
～あなたらしい素敵な「活き方」応援します～

ライフコラム

寒い日に甘いものがしみる理由

寒い季節になると、なぜか甘いものが食べたくなることはありませんか？
チョコレートや和菓子、温かい飲み物に添えるお菓子など、冬は特に恋しく感じる方も多いのではないでしょうか。実はこれ、気のせいではありません。寒さの中では体温を保つために、私たちの体は普段以上にエネルギーを使っています。



そのため体は、「すぐに使えるエネルギー」を自然と求めるようになります。糖質は、体にとって最も素早くエネルギーになる栄養素。冬に甘いものが欲しくなりやすいのは、体を守るためのごく自然な反応なのです。

また、冬は日照時間が短く、知らず知らずのうちに気分が沈みやすい季節でもあります。糖質を摂ることで、気持ちを安定させる働きのあるホルモン（セロトニン）が分泌されやすくなり、ほっとした感覚を得られるともいわれています。

冬に甘いものが恋しくなるのは、こうした体の仕組みの影響で体と心が「温まりたい」と教えてくれているからなのです。我慢しすぎず、少量をゆっくり味わうことで、自分をいたわりながら、寒い季節を心地よく過ごしていきたいですね。

ちょっと一息。ビジネス小話

起き方は「戦略」である。

年明け以降、「寝不足ではないはずなのに頭が回らない」「午前中はどうも調子が出ない」と感じることはありませんか。実は、仕事のパフォーマンスを左右するのは睡眠時間の長さよりも **“起き方”** だと言われています。

人の脳は、目覚めた瞬間にフル稼働できるわけではありません。起床後 30〜60 分ほどは「睡眠慣性」と呼ばれる状態にあり、判断力や集中力が一時的に低下します。いわば“頭に霧がかかった状態”です。この時間帯に重要な判断やメール対応をすると、普段ならしないミスが起こりやすくなります。

また、目覚ましの音が大きすぎるほど、脳はかえって疲れるとも言われています。急激に叩き起こされると、交感神経が一気に優位になり、ストレス反応が先に立ち上がってしまうためです。結果として、起きた直後から疲労感を感じやすくなります。

そこで意識したいのが、起床後の「助走時間」です。
例えば、カーテンを開けて自然光を浴びる、水や白湯を一杯飲む、軽く伸びをする。これらは体内時計に「朝が来た」と知らせ、自律神経を穏やかに切り替える役割があります。加えて、起きてすぐスマートフォンを見る習慣にも注意が必要です。人は起床直後、最も暗示にかかりやすい状態にあります。そのタイミングでニュースや SNS の情報を浴びると、無意識のうちに不安や焦りをインプットしてしまい、仕事を始める前からエネルギーを消耗してしまいます。
忙しい経営者や管理職ほど、理想的な睡眠時間を確保するのは難しいものです。だからこそ「何時間寝たか」よりも、「どう起きるか」を整える方が、現実的で再現性の高い改善策になります。1 月は、一年の基盤を整える大切な時期です。まずは朝の数分を整えることから、今年の仕事のリズムを静かに作っていきたいですね。

知ってるようで知らない 保険のハテナ？

Q **「隕石」**が家に落ちてきたら保険って使えるんですか？

A 実は、火災保険の**「落下物補償」**に該当する可能性があります。人工衛星や飛行機の部品だけでなく、隕石も対象になることがあるんです。

隕石が落下した場合でも、火災保険では「建物外部からの物体の落下・飛来・衝突」によって建物の損害が補償されます。この補償は、車の突入や工事現場からの飛来物、航空機部品の落下なども想定されています。さらに、隕石の衝撃が原因で火災が発生した場合は、火災補償も適用されます。ただし、保険料を抑えた一部のプランでは、この補償が外されていることもあるため、加入中の保険証券を一度確認しておくことが大切です。

このニュースレターは、ホロスプランニングが配信している
公式メールマガジンの内容を転載したものです。

ホロスプランニングでは、「お金・保険・健康」などの暮らしに役立つ情報や、当社の取り組みをご紹介するメールマガジンを配信しています。ご登録いただくと、このニュースレターの内容を毎月メールでお受け取りいただけます。ぜひ QR コードからメルマガ登録をご利用ください。

メルマガ登録はこちら

発行　株式会社ホロスプランニング
〒604-8152　京都市中京区烏丸通錦小路上ル手洗水町
659 番地 烏丸中央ビル 4 階
TEL：075-222-6700
FAX：075-222-2070
HOLOS Planning
Part of HOWDEN

HPH 260204-004-01