

第8号 霞が関ビルディングサービスセンター通信

救命機器

オンライン会議を上手に進めるヒント — 前編 —

第36回 / ちょこっと・霞・歴史さんぽ

時代小説で巡る「平蔵と本所深川散歩!」寒月六間堀編

店長の一押し!

[バンコク パール] Sukhumvit Soi 39 (スクンビット ソイ 39)

第一園芸担当者に聞く

霞が関ビルディングロビー階 新春装飾に込めた思い



今回のテーマ

「救命機器」

もしもの時の備えとして震が関ビルディング内に各種救命機器を設置しています。

災害時などに歩行困難な方を上階から階段を使い安全に避難させられる「イーバックチェア」、突然の心停止から命を救うための機器、「AED」について紹介します。

イーバックチェア

開いた状態。軽くて女性にも扱いやすい。



折りたたみ状態。



エレベーターが使用できないような災害時や非常時にケガなどで歩行困難な方や車いすをご利用されている方を、上階から階段を使用して安全に避難させることができます。軽量かつ強靱なアルミフレームで、モーターなどを使用することなく1人の操作者で約180kgまでの方を避難させられます。震が関ビルディングには、1階、6階、16階、26階、36階に設置。ここでは参考までに使用の流れを紹介します。

使用の流れ



左右のフレームを上に取り上げ、シートを広げ、後部キャスターを引き出し（写真）、折りたたまれたイーバックチェアを展開。



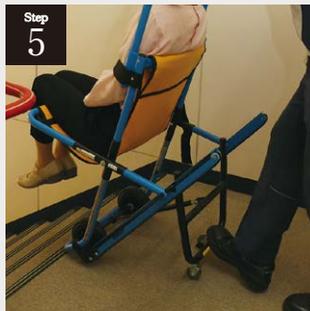
左右の手を組んでもらい、腕の上からベルトで固定します。格子状の階段手すりや壁などに手をぶつけたりしないため。



意識がない場合や拘束が必要な場合は、ヘッドレストの額の位置まで移動し、ベルトで頭部も固定します。



平行移動は、左右のフレームを持ちながら車いすのように押します。回転もその場で容易にできます。この状態で階段の踊り場まで進みます。



①で引き出した後部キャスターを収納。前輪だけで前に進み階段の手前で停止。本体を寝かせて前輪から進み、そのまま押し込んで階段に入ります。



本体下のスキー部に専用ベルトが装着されており、この部分が階段2～3段の角に接地。適度なブレーキがかけられながら楽に階段を降下できます。乗り心地もなめらか。

AED

AEDは収納ボックスに格納されています。



心 臓突然死のなかで特に多いのが心室細動(心臓の痙攣)によるもので、発生した場合はいち早く痙攣を止める除細動が救命の大切なポイントです。AEDは心室細動に陥った心臓に対して、電気ショックを与え除細動を行える機器です。心停止してから5分以内の除細動が推奨されており、救急隊の到着前に現場にいる人がAEDを使用することがとても大切です。倒れている人を見かけたと想定し、AEDを使った救命の流れをご紹介します。

AEDによる救命の流れ



倒れている人を見つけたら、両肩を軽くたたきながら、「大丈夫ですか」と呼び掛けて意識があるか確認します。



意識がない場合は、周囲の人や応援を呼び、「119番通報をお願いします」「AEDの手配をお願いします」と依頼します。



呼吸がないことが確認できたら、心臓マッサージを開始。ひじを伸ばし、垂直に体重をかけ、1分間に100～120回強く速く胸を押します。



AEDが到着。フタを開け、電源を入れるとアナウンスが流れます(フタを開けると電源が入るタイプもあります)。電源を入れた後はすべてAEDが指示するので落ち着いて従ってください。



AEDの音声アナウンスに従い、倒れている人に電極パッドを貼ります。電気ショックが必要かどうかはAEDが判断し、必要場合は「電気ショックが必要です」とアナウンスがあり、充電開始。



「ショックボタンを押してください」の音声や充電終了の連続音が流れ、ショックボタンが点滅。「離れて」と周囲に呼び掛け、誰も触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。その後もAEDの指示に従います。

AEDの設置場所



- 1階の霞が関ビルディングサービスセンター、ロビー階、バンクの乗換フロアとある12階・20階・27階のエレベーターホールにあります。
- AEDは収納ボックスに格納されています。ボックスを開けるとブザーが鳴ります。周囲の人にもAEDが必要な事態が発生していることを知らせ、協力を仰げます。

One Point

いちばん大事なことは躊躇せず
勇気をもって使うこと。

周りの人に助けを求めて
協力しましょう。

年1回の全体防災訓練時にAED体験が
できるのでぜひご参加ください。

オンライン会議を 上手に進めるヒント —前編—

コロナ禍をきっかけにオンライン会議が浸透しましたが、やりにくさや使いにくさなどを感じている方も多いのでは。組織コンサルタントの堀公俊さんにお話をうかがい、オンライン会議を円滑に進め、成果につなげる手がかりを2回に分けて紹介します。今回は準備編です。

Profile



堀 公俊さん
Kimitoshi Hori

堀公俊事務所代表、組織コンサルタント、日本ファシリテーション協会フェロー。神戸生まれ。大阪大学大学院工学研究科修了。2003年に有志と共に「日本ファシリテーション協会」を設立し、初代会長に就任。著書に「ファシリテーション入門(第2版)」(日本経済新聞出版社)、「会議を変えるワンフレーズ」「オンライン会議の教科書」(朝日新聞出版)など多数。

Q まずオンライン会議のメリットについて聞かせてください。

1つ目は、いつでもどこでも誰でも気軽に参加できることです。2つ目は、全員がフラットに議論できること。全員が同じ大きさで1つの画面に並ぶことで、フラットな議論を後押ししてくれます。3つ目は、オンラインならではの機能を使えることです。録画ができたり、ドキュメントを共有して一緒に編集したり、チャットで裏話をするなど。それらの機能を上手に活用すれば面白いミーティングができると思います。

20人と大人数だとほとんど伝わりません。日本人の察しあう文化が全く使えないんです。次に議論があまり盛り上がりません。掛け合いをしようと思う言葉が重なって、声が聞こえなくなってしまうことも多い。もうひとつは集中力が続かないこと。参加者が増えると、他のことを考えていたり、内職をしたりなど、全員が一体感を持って議論することがなかなか難しくなります。

的な議題を事前に情報共有したうえで、意思決定のための短時間の会議をさっとやるのが一番向いていると思います。時間は1時間以内で、参加人数も4~5人くらいがちょうどいい。大人数だと発言が長くなる傾向もあります。

Q どのようにオンライン会議に取り組むべきでしょうか。

オンライン会議は、リアル会議のダウングレード版だと思ってらっしゃる方が多いですが、ふたつは似て非なるものです。オンラインにはオンラインの良さがあり、どのように自分達のビジネスに活かすか考えてみてほしいです。まずは準備編として、以下のポイントを参考にしてください。

Q これらを踏まえてオンライン会議に向いている会議の種類は？

まったくの初対面の人や、お互いの関係を作りながら問題を共有して進める会議は難しいでしょう。ある程度慣れた人たちがチームになり、さらに具体

Q 一方、デメリットについてはいかがでしょうか。

まず、空気感が伝わらないこと。10人

オンライン会議に備える4つのポイント

Point 1 環境設定



- 顔の映りをより良く…胸から上で顔がすべて入るように距離を調整。カメラが遠いと表情がわからず、参加意識が低いと思われる。
- 背景に配慮…背景はできるだけシンプルに。事前に同じ背景画像を配布して同じ背景を使うと、同じ部屋にいるような感覚となり一体感がアップ。
- マイクとスピーカー…パソコン内蔵のものではなく、できればヘッドセットを用意。相手の声が聞きやすくクリアな声を届けられる。

Point 2 役割分担を決めておく



- ファシリテーター…話し合いの進行をかし取りする、オンライン会議で必須の役割。
- テクニカル担当…会議システム・資料ファイルの操作や、技術的な問題に対応する。
- チャット担当…チャットに書かれたコメントから必要なものをピックアップする。
- グラフィック担当…論点や議事内容をホワイトボードなどに板書。書記も兼ねる。
- タイムキープ担当…予定通りに進行しているかをチェック。

Point 3 会議の約束事を設定



何を決めるか、どのくらい時間をかけるか、発言の仕方、手順やルールを事前に定めます。さらにどうやって決めるのかも決めておくことも重要。「とりあえず意見を聞いてから決めるか…」では、時間がだらだらと伸びるだけ。決め方の例は次の通り。

- 多数決で決める。
- 反対意見がなくなったら決める。
- 議論が出尽くしたらリーダーが決める。

Point 4 会議資料の事前共有



場の雰囲気や阿吽の呼吸に頼れないオンライン会議では、会議資料や判断材料となる情報の事前共有は欠かせない。資料の席上配布はマナー違反。貴重な時間を資料の説明に費やさないよう各自の読み込みも必須。さらにポイントは次の通り。

- 「会議中、資料については質問のみ受け付け」など、ルール化する。
- 事前に意見をまとめておくことよりスムーズに進行できる。
- Point2、3についても事前の資料で共有しておく。

時代小説で辿る「平蔵と本所深川散歩！」寒月六間堀編

Take a Walk Through Kasumigaseki

本格的な冬将軍到来。寒い日には家に篋り読書、そして寒さが和らぐ穏やかな日には時代小説「鬼平犯科帳*寒月六間堀編」の場所を訪ねてみましょう!

本当にあった
長谷川平蔵屋敷跡

平蔵散歩のスタート地点は都営新宿線の菊川駅。改札口から地上に出るとすぐに長谷川平蔵宣以(のぶため)の屋敷跡があります。

平蔵は19歳の明和元年(1764)、父平蔵宣雄の屋敷替えて築地から、本所三之橋通りの1238坪(この場所は邸の北西端です)の邸に移りました【写真1】。父の死去後、平蔵30歳で家督相続し父同様に平蔵(へいぞう)を名乗り、天明七年(1784)42歳にて火付盗賊改役を任せられ、寛政七年(1795)病で亡くなるまでこの地に住んでおりました。

緑町四丁目付近が
小説上の平蔵宅

そのまま三ツ目通りを上り高速を超え、緑町四丁目辺りが1238坪もの邸の南東端で、そこにも長谷川平蔵の旧宅の標識が建てられており、池波正太郎は「鬼平犯科帳」の小説で、この場所を平蔵宅【写真2】として描いています。

「五鉄」の場所へ
「二ツ目橋の角地で南側は豎川」

さてその後は豎川(高速)沿いに歩きながら二之橋へ。「二ツ目橋」という名で登場する橋で、大川(隅田川)から船で乗り付ける際に小説でも度々登場します。勿論、平蔵が配下の密偵たちと軍鶏鍋を囲む「五鉄」【写真3】もすぐ側にあります。

鐵つあん(平蔵の幼名鐵三郎)の幼なじみお熊の店「笹屋」

「姜腹の子」義母にいじめられ入江町の邸を飛び出し、本所・深川を根城に放蕩三昧、「入江町の鐵(てつ)」と呼ばれていた頃。そんな鐵をよく知るお熊婆さんの店が「弥勒寺門前茶店 笹屋」【写真4】です。その弥勒寺も現存するお寺で、今でも訪ねることができます。

弥勒寺橋と六間堀

「弥勒寺橋」とは、弥勒寺までの道行きの橋で、現在の清澄通りが五間堀(現在は暗渠となり五間堀公園として現存)と交わる都営新宿線森下駅A5出口側に架けられていた橋です。

六間堀とは豎川と小名木川とを南北につなぐ運河で隅田川のやや東側を流れており、五間堀は六間堀から分かれる堀割で、現在の森下駅のやや北側で東側に分岐していました。その堀割名の語源は五間と六間の川

幅を差すそうです。

江戸の頃の食体験
「平蔵弁当」って?

今回のお散歩は、令和二年秋NPO法人本所深川さん主催の「鬼の平蔵・見回り帖*寒月六間堀編」のコースを参考にしており、この企画では江戸の頃の食体験「平蔵弁当」【写真5】がお土産に。毎年桜の咲く頃と秋の紅葉に開催されますので、江戸時代の食体験もお楽しみいただけます!

参考文献・取材協力 / NPO法人本所深川HP <https://www.honfuka.org/>、墨田区HP https://www.city.sumida.lg.jp/bunka_kanko/annai/hankatyou.html、江東おでかけ情報局 <https://koto-kanko.jp/special/detail.php?spid=18>



1 長谷川平蔵・遠山金四郎 屋敷跡 2 小説上の長谷川平蔵宅 3 軍鶏なべ屋「五鉄」 4 弥勒寺門前お熊の茶屋「笹屋」 5 平蔵弁当

店長のイチ押し!

今回のお店

バンコク パール
Sukhumvit Soi 39
 (スクンビット ソイ 39)
 ○豊が関ビルディング1階



店長
 横山 稔さん

タイの路地にあるバーのような気分で

スクンビットとはタイ・バンコクの大通りの名前、ソイとは脇道という意味、39は日本人駐在員が多いエリアを示しています。当店はそんなタイの路地にあるバーがコンセプト。店内はアジアテイストのインテリアや小物であふれ、スタッフもほとんどがタイ人。タイ語が飛び交い、タイにトリップしたような気分で、本場タイ料理を楽しんでいただけます。

タイ料理と言えば、辛いというイメージをもっている方が多いと思いますが、それだけではありません。辛味、甘味、酸味、そしてハーブがバランスよく融合しているのが魅力だと思います。

この冬、当店でおすすめしたいのがスキ・ナーム(甘辛スープの春雨ヌードル)です。甘辛く仕上げたスープ、海鮮と豚肉、野菜とたっぷりの具材とともに春雨ヌードルを味わえる一品です。締めめにライスを加えて雑炊にしたり、最初からライスを加えて召し上がっていただいてもおいしいです。食べ応えがあり、身体もとても温まりますし、



「ソムナム・タイ」

青パパイヤのサラダ(1,020円)
 千切りにした青パパイヤをナンプラーやニンニク、ライムなどとともに入れて和えた辛めのサラダ。お好みに合わせて辛さの調整も承っています。

「スキ・ナーム」

甘辛スープの春雨ヌードル(1,060円)
 甘辛く仕上げたスープと春雨ヌードルを楽しむ冬限定の一品。具材はエビ、イカ、魚のつみれ、豚肉、卵、きくらげ、パクチー、白菜、小松菜とたっぷり。身体も温まり、ボリュームも抜群。

タイ人のスタッフも大好きなメニューで、ぜひおすすめしたいです。

本場タイ流をとことん楽しむ

最初にオーダーいただくメニューとしておすすめは、ソムナム・タイ(青パパイヤのサラダ)。千切りにした青パパイヤをナンプラーやニンニク、ライムなどと一緒に入れて和えた辛めのサラダです。タイの方は必ず先に食べるくらいの国民食です。テーブルには、タイの定番調味料である唐辛子・酢・ナムプラー・砂糖があり、これらを入れて自分なりの味わいに調整するのもタイ流の楽しみ方です。そのほかにも定番の人気メニューのガパ



「ガパオ・ガイ」

鶏ひき肉のガパオ炒めごはん(980円)
 タイ料理の定番人気メニュー。すべて混ぜて食べるのではなく、具材とご飯を少しずつとって食べ進めるのがタイ流。



タイ料理の辛味、甘味、酸味、そしてハーブのバランスも存分に味わえます。

オゴはんやグリーンカレー、おつまみも豊富なので、シンハーなどタイのビールとともに楽しんでいただきたいです。選べるディナーセット(1,500円)も人気です。生春巻きか春雨サラダから1品、グリーンカレーやガパオごはんなどご飯や麺類から1品にソフトドリンクというセット。おひとりでお来られるお客様に好評です。ランチタイムの人気メニューを揃えたお弁当(750円〜)だけでなく、ランチタイム以外のお持ち帰り弁当も承っていますので、夜食などにぜひご注文ください。

Data



☎03-3595-1155
 [営]月~金:11時~23時(L.O.22時)
 [休]土・日・祝
 [席]26席
<http://siamfoodinter.com/SukhumvitSoi39.html>

※2020年12月現在の営業時間・定休日です。新型コロナウイルス感染防止のため、変更になる場合がありますので、ご来店の際は事前に店舗へご確認ください。
 ※表示価格はすべて税抜き価格となっております。

霞ダイニング

公式 **LINE** はじめました。

ご登録で お友だち限定クーポン



PRONTO
IL BAR
PRONTO IL BAR
お会計から

200円 OFF (税込)
クーポンプレゼント!

有効期限: 2021年1月30日(土)まで

ご登録は
こちらから!

QRコード



Liaison **YELLOWPAGE**

ホームページでもご覧いただけます。

<https://www.kasumigaseki36.com>



Restaurant

初つぼみ [日本料理] 新 1F
[営] ランチ 11:30~14:00 (L013:30)
ディナー 17:00~22:00 (L021:30)
[休] 土日祝
[TEL] 03-5521-6001 席数:148 個室:13



Shop

播磨屋本店 東京本店 [おせんべい] 新 1F
[営] 10:00~19:00
[休] 無休
[TEL] 03-5512-4747 席数:114

かちどき薬局 霞が開店 [薬局、化粧品] 新 3F
[営] 月~金 9:00~18:00
土 9:00~13:00
[休] 日祝
[TEL] 03-3581-7776

ナチュラルローソン 新霞が開ビル店 [コンビニ] 新 1F
[営] 月~金 7:30~22:30
[休] 土日祝
[TEL] 03-3539-3320

屋台DELi [弁当販売] 新 1F
[営] 11:00~13:30
[休] 土日祝



Service

霞が開ビル内郵便局 新 3F
[営] 郵便窓口 9:00~18:00
貯金窓口 9:00~16:00
保険窓口 9:00~16:00
[休] 土日祝
[TEL] 03-3581-1716
[AM] 平日 8:00~21:00
土 8:00~21:00*
日祝 8:00~20:00*
*預入及び硬貨対応の取扱は17:00まで。

Kiraku 霞が開 新 3F
[営] 月 11:00~18:30 (最終受付 17:50)
火~金 11:00~21:00 (最終受付 20:20)
[休] 土日祝
[TEL] 03-5512-1159

権東証券 霞が開ビル支店 新 3F
[営] 9:00~17:15
[休] 土日祝
[TEL] 03-3504-0211

三井のオフィス ビジネスラボラトリー 新 1F
[営] 9:00~17:30
[休] 土日祝
[TEL] 03-5511-1500

Presented by OTOKO NAIL 適正休憩所 新 1F
[営] 月~土 11:00~20:00
[休] 日祝
[TEL] 0120-662-880



Clinic

霞が開ビル診療所 新 3F
[営] 月~金 9:00~12:30 (受付 8:30~)
14:00~16:30 (受付 13:30~)
土 9:00~12:00 (受付 8:30~)
[休] 日祝
[TEL] 03-3581-6031

山口歯科室 新 3F
[営] 10:00~13:00 (最終受付 12:30)、
14:00~19:00 (最終受付 18:30)
[休] 土日祝
[TEL] 03-3581-9191

吉田歯科医院 新 3F
[営] 月~金 9:30~13:00 (最終受付 12:30)、
14:00~18:00 (最終受付 17:00)
土 (第2・第4)、9:30~13:00
[休] 土 (第1・第3・第5)、日祝
[TEL] 03-3581-7766

新 霞が開ビルディング

新 新霞が開ビルディング

新 虎の門三井ビルディング

霞ダイニングの店舗情報はホームページをご覧ください。

<https://mitsui-shopping-park.com/urban/kasumi-d/>

*2020年12月現在の情報です。
詳しくは霞が開ビルディングホームページをご覧ください。

第一園芸担当者に聞く

霞が関ビルディングロビー階
2021年新春装飾に込めた思い

第一園芸株式会社

装飾営業部 須賀陸斗さん(写真左)
デザイナー 岸川智子さん

—新春装飾のコンセプトは？

お正月は日本人にとって大切な祝日です。装飾にも毎年、お正月らしさが求められますが、今回は特にそれを意識して、「祝賀」をコンセプトにしました。コロナ禍の世の中を少しでも明るくできるよう、いつもの年と同じように新年を祝えることを願ってデザインしました。

—最も注力したポイントは？

5本の竹を使ったオブジェです。上に伸

びる2本と横でクロスする3本を組み、装飾に絡ませました。竹は寒さにも葉を落とさず青々として、強風でも折れないたずまいやまっすぐに成長する姿から「誠実な心」や「強い志」といった象徴です。また、竹は長さを自由に選ぶことができるため、広い空間の中に高さを出しやすいこともメリットです。

—色遣いに関して教えてください。

紅白を意識しています。赤と白のユリ、紅梅と白梅で、おめでたい雰囲気を遠くからでも近くでも感じていただけます。梅の花には「出世」や「開運」といった意味合いがあります。また、オンシジュームという黄色い花を入れ、金という縁起物としての意味合いを加えました。

—そのほかに見どころは？



約3メートルの高さのある竹から降り注ぐような華やかなピンクと白の餅花もポイントです。全体として目に鮮やかで豪華な色彩でお正月を感じていただきたいですね。遠くからでも華やかに見られるようにデザインしています。全体の大きさにも常に気を配っています。

—霞が関ビルの装飾で意識するのは？

霞が関ビルは日本初の超高層ビルで歴史あるオフィスビルです。その印象を大切に、誰もが一見して季節を感じていただけるように意識しています。

VOICE

三井不動産ビルマネジメントからのお知らせ

あけましておめでとうございます。2021年もよろしく願い申し上げます。

リエゾン87号の霞が関ビルディングサービスセンター通信では、AEDとイーバックチェアという救命機器について紹介しました。いざというときの備えとして、おさらしておいてください。AEDについては、年1回の霞が関ビルディング全体防災訓練で体験ができますので、ぜひご参加ください。

また、オンライン会議を円滑に進めるヒントについて、組織コンサルタントの堀谷俊さんにお聞きしました。「オンライン会議は、リアル会議のダウングレード版ではない」という言葉が印象に残りました。今号は前編として準備について紹介しています。次号では実際の会議中のポイント掲載します。

このページ上部では、霞が関ビルディングロビー階の装飾を行っている第一園芸の担当者のおふたりに、新春装飾のコンセプトや込められた思いについてお聞きしました。ロビー階の広い空間を活かしながら、さまざまな思いの詰まった装飾が行われていることに気づかされました。季節ごとの装飾にも注目してみてください。

<https://www.kasumigaseki36.com>

リエゾン大募集!

アンケート&全員プレゼント!

みなさまの声をリエゾンの誌面づくりを支えています。

下記の質問にお答えいただいた方全員に
図書カード500円分をプレゼントいたします。

質問

これまでのリエゾンでおもしろかった記事、
印象に残っている記事について教えてください。

応募方法

質問の回答とお名前、ご所属の会社名、プレゼントの送付先を
明記のうえ、下記のアドレスにメールをお送りください。

応募締め切り：2021年1月31日まで

応募はこちらから ▶▶▶ info@liaison-net.jp

*ご応募いただいた方はリエゾンモニターとして登録させていただきます。

ご応募対象について

霞が関ビルディング、新霞が関ビルディング、虎ノ門琴平タワー、虎の門三井ビルディング、東京倶楽部ビルディング、虎ノ門ツインビルディングのテナント企業でお仕事をしているオフィスワーカーの方に限定させていただきます。

個人情報の取り扱いについて

個人情報は厳重に管理します。個人情報を第三者に提供することはありません。取材等で撮影した写真やインタビュー記事は、リエゾン誌および霞が関ビルディングホームページでの掲載以外には許可なく使用いたしません。