

# RING OF SEIKO



調身・調息・調心

## ■ CONTENTS ■

表紙	1
社長インタビュー	2-3
行事	4-5
昇格者の紹介	6
資格合格	7
おめでた	8-10
新卒社員紹介	11-13
自慢のペット	14-15
ルーキー卒業インタビュー	16-18
事業所探訪	19
上海通信	20-21
営業所移転（大阪・三重）	22
雄電社紹介	23
事故報告	24-25
ポータルサイト紹介	26
健康管理について	27
編集後記	28



# TOP INTERVIEW

## 51期を振り返って

50周年を過ぎ、次の目標に向けて再び頑張ろうというタイミングで、新型コロナウイルスが流行し始めました。リーマンショックのとき、2年間もの間売上が3割ほど減少したこともあり、51期の初めは「また、あれが来るのか…」と非常に危機感を感じていました。

予想していた通り、4月～6月は業績が落ち込みましたが、社員個々の努力はもちろん、営業所やグループ会社が一丸となって頑張ってくれたおかげで、なんとか跳ね返すことができました。

社員の皆さんには、本当に感謝しています。

今日までグループ内ではコロナ感染者も出でず、一人一人の危機意識の高さを感じましたし、こんな状況でも業績を維持できたというのを今後の自信につなげてください。

また、清弘エンジニアリングは長年にわたり管工事業を主としてきましたが、近年、電気工事業を加えた総合エンジニアリング会社へ発展することを推し進めており、昨年度は新たに、ムサシ電機工業と雄電社の2社を資本統合しました。

この方針は、M&A事業を強化することでさらに推進していきます。



## 52期の目標

売上に関しては、清弘エンジニアリング単体で40億円、グループ全体で77.7億円(スリーセブン)を目標に掲げます。

51期は、コロナの影響がどれほどのものか見えない状況下で高い目標を掲げましたが、皆さんはそれを乗り越えられたわけですし、引き続き厳しい状況が続くと思いますが、セイコーグループは大丈夫だという気持ちで52期も楽しくチャレンジしてください。

近い将来、各営業所及びグループ会社をそれぞれ10億円規模の事業所へ成長させ、セイコーグループを100億円企業にすることを目指しています。

セイコーグループが一体となり、個の力だけでは超えられない目標を【組織力】で達成していきましょう！

## 社員同士の交流について

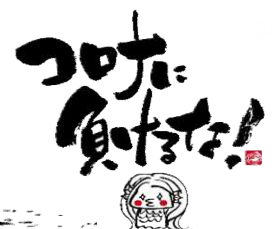
コロナ禍に直面して、業績はもちろんのこと、社員同士のつながりが希薄になることが不安でした。

その不安をリモートでどうにか補うことができればと考えていましたが、実際のところ、対面とリモートでは温度感が全く違うものでした。

社員同士がコミュニケーションを取ることで、仕事を円滑に進められるようになりますし、縁があってこの会社に来た社員の皆さんには、仕事だけでなく、社内行事を通じて“Enjoy and Refresh”してほしいと思っています。

今期は、少人数になるかもしれませんが、十分な対策を講じながら社員同士の交流を深められるような機会を設けたいので、皆さんはこれまで通りにコロナ感染予防対策を徹底してください。

セイコーグループ全社員のまだ見ぬ可能性と潜在能力を  
引き出し、必ずワンステージ上の企業へ成長させる。



## 50周年を過ぎたら自分の時間を 作りたいたいとおっしゃっていましたが・・・

50周年を過ぎたタイミングでコロナ禍に突入したので、良くも悪くも自分の時間を作ることが出来ました。

これまで第一線を走り続けてきたので、活動量を制限されることに物足りなさや停滞感を感じることもありましたが、決して立ち止まっていたわけではありません。

本やインターネット・マスメディアなどのツールを利用して情報収集をしたり、経営者仲間と意見交換をする中で、社長として大切な役割の一つである、“会社や社員について深く考える”時間とし、これまでのセイコーグループの歴史を振り返り、足元を見つめなおし、これから進むべき道などについて、じっくりと考えを巡らせることができたステイホーム期間となりました。



## 社員へのメッセージ

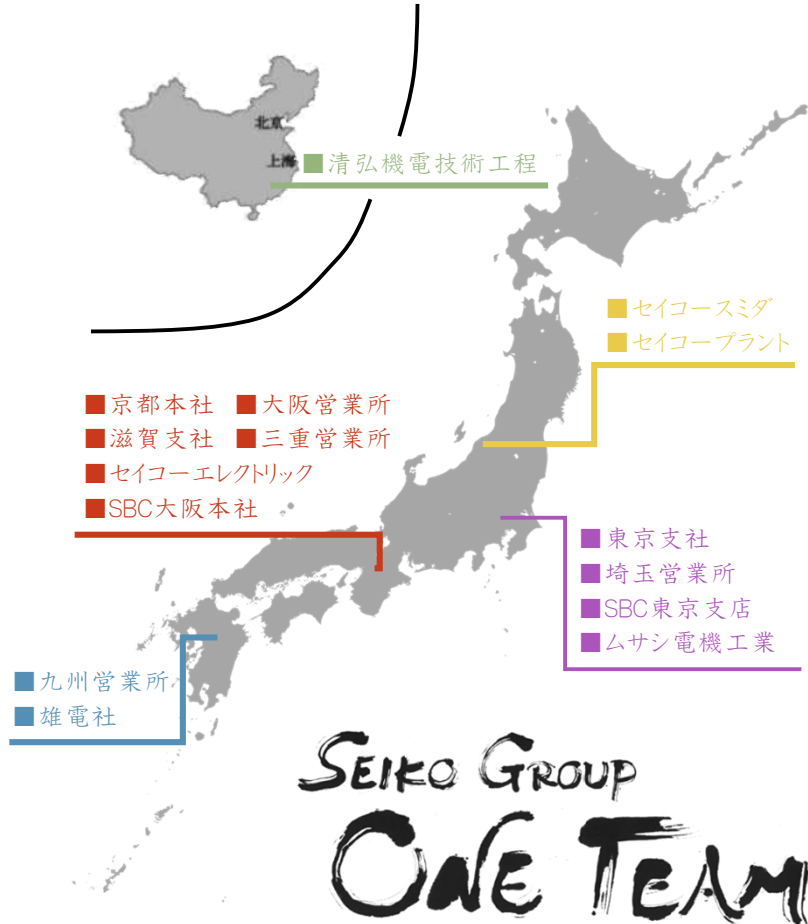
### 「攻撃は最大の防御なり」

維持しようと守りの姿勢でいると、そのうち衰退していきます。モチベーションを高く保ち、“攻め続ける”“追い求め続ける”という姿勢が会社の維持や発展に繋がります。

我々にはコロナ禍でも業績を維持できたという確かな実績があります。アフターコロナでも変化への対応が強いられると思いますが、【順応力】を持って挑んでください。今後何があってもセイコーグループは大丈夫だと確信できましたし、他社に負けない【唯一無二】の企業になれるよう、引き続き“ONE TEAM”で目標達成に向けて、新人社員だけでなく、ベテラン社員もどんどんチャレンジしてください。

次につながる前向きな失敗は歓迎します。むしろ、本人にとっても、会社にとっても大きな財産となりますので、挑戦・失敗・学びを繰り返して、共に成長していきましょう。

経営者として、皆さんの可能性を最大限に引き出し、セイコーグループの全社員が輝いて活躍する姿を見続けていきたいと思っています。



# SEIKO GROUP ONE TEAM

## M&A事業について

2015年からスタートし、現在までに6社を資本統合してきましたが、6社とも資本統合して良かったと自信を持って言えます。

資本統合することで、エリアの拡大や清弘エンジニアリングのウィークポイントを補うことができましたし、資本統合した会社の存続と発展にも貢献することで、我が社の経営理念である「自尊他尊」を実現することが出来たと考えます。

これまでは、仲介業者から紹介を受ける待ちの姿勢でM&A事業を行ってきましたが、今後は6年間の経験を基に、グループ会社にも最大のシナジー効果をもたらす企業を、自らダイレクトにアプローチする事業もチャレンジします。

52期も引き続き、良い会社を厳選し、セイコーグループに迎え入れていきます。



## 2020年10月24日 (土) 新潟 BBQ

天気が心配されましたが、BBQの間は雨も降らず、お天気に恵まれました。天気が崩れてもいように、会議室での開催になり焼き場と少し離れていましたが、連携し合い進められたためたくさん食べて・飲んで、楽しめていただけたと思っています。お楽しみ会のトランプでは、「ババ抜き」をしました。早いうちに終わった方が少し時間を持って余したかもしれませんが、年齢問わず盛り上がりいただけたと思います。寒い予報でしたので、最後に冷えた体を温めていただくように、豚汁も作りました。片付けは全員で、みなさんとても積極的に動いて下さいました。お肉は少し余りましたが、その他はちょうどよく準備できました。新型コロナウイルスの影響で、コミュニケーションをとる機会がなかったため、このBBQで準備からみんなで協力し、楽しめたことに感謝いたします。



## 2020年10月27日 (火) 関西 秋のゴルフサークル

吹く風もさわやかな秋晴れの日、アルパカのいるローズゴルフクラブ（滋賀県甲賀市信楽町）にて、複数の事業所から総勢19名が参加しました。メンバーはプレーを楽しみ、交流を深めリフレッシュすることができました。

参加者の皆さまからは、「コロナ禍の中、久しぶりのプレイで気持ちよかった。」「セイコー C U P 決勝ラウンドを行いたいほどの素晴らしいゴルフ場だった」等さまざまな声をいただきました。



## 2020年11月3日 (火) 関西 BBQ

京都本社、滋賀支社、経営企画室、SBC大阪本社から総勢24名が参加しました。秋晴れの下、美味しいお肉や海鮮、Kさん特製“松茸ご飯”を堪能！！お腹がいっぱいになった後は、豪華景品が当たる抽選会で盛り上がりました♪コロナの影響で事業所間の行き来が出来なかった為、「久しぶり」や「はじめまして」のメンバーと交流できる貴重な時間となりました。



## 2020年11月7日 (土) 関東ソフトボールサークル & BBQ

今回、初めて貸切バスを利用、総勢28名の移動となりました。会場の皆野スポーツ公園野球場は、電光掲示板とマイク(ウグイス嬢?)が使用でき、秋晴れの中、本格的な雰囲気で行いました。その後、長瀬渓谷BBQに移動し、焼き肉の他、アユの塩焼きやホタテなどを楽しみました。コロナにより、関東の行事は、このソフトボールサークル&BBQ大会のみになっていましたが、その分、関東の結束を凝縮できた1日になったと感じました。



## 2020年12月12日 (土) 内定者配属先決定通知式

京都の勝林寺にて内定者配属先決定通知式が行われました。綺麗な紅葉を見ながら座禅体験を行った後、社長より一人一人に辞令が手渡されました。その後、リーガロイヤルホテルに移動し、新型コロナウイルス対策が万全な環境で中華料理を堪能しました。内定者のみなさんが直接顔を合わせるのは初めてでしたが、和気あいあいとした雰囲気ですべてを楽しみました。





# ルーキー卒業インタビュー!

昨年ルーキーから昇格された入社5年目の6名にインタビューをしました。



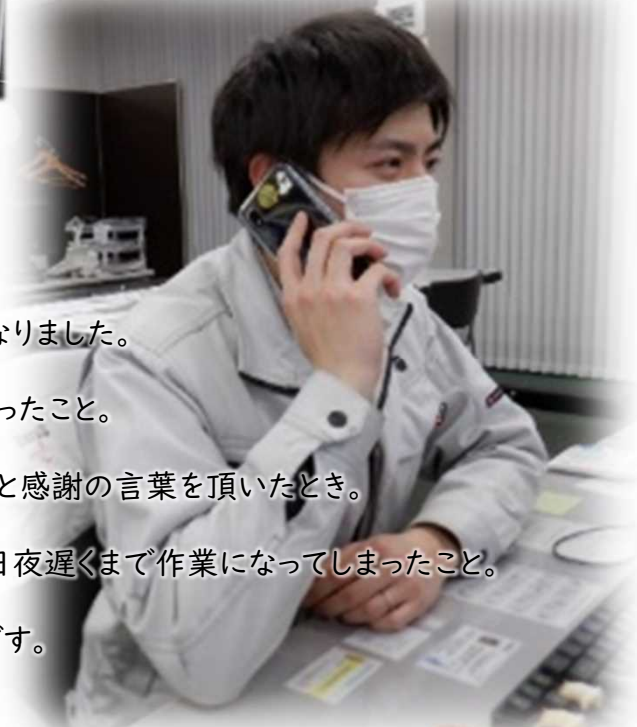
## 【質問内容】

- Q1. ルーキーを卒業して仕事の幅・心境など、どのような変化がありましたか?
- Q2. 自分の成長を実感したエピソード
- Q3. 今までで一番嬉しかったこと(または成功談)
- Q4. 一番印象に残っている失敗談(または苦勞したエピソード)
- Q5. これからの目標



## 京都本社 T・Uさん

- A1. 仕事をもらうのではなく自ら考え仕事をするようになりました。
- A2. 技術的なことに関しての質問に答えられるようになったこと。
- A3. 工事完了後、お客様に「便利になった、ありがとう」と感謝の言葉を頂いたとき。
- A4. 図面通りに配管ができず、工期が大幅に伸び、毎日夜遅くまで作業になってしまったこと。
- A5. 先頭に立って仕事ができるような存在になりたいです。



## 大阪営業所 M・Iさん

- A1. 小規模案件であれば、1人で納められるようになったことや、1人でも不安に感じなくなったこと。
- A2. 現場管理に行き詰った際、お客様や施工業者様と相談し、解決策を導き出したこと。
- A3. はじめて経験する作業で不安が多くあったが、事前の調査や打合せを入念に行った結果、無事に作業を終えることが出来たこと。
- A4. 現場での確認不足や、認識不足が重なった結果これまでの作業の多くをやり直さなくてはならなくなってしまったこと。
- A5. 引き続き出来ることを少しずつ増やしていきたいです。





#### 【質問内容】

- Q1. ルーキーを卒業して仕事の幅・心境など、どのような変化がありましたか？
- Q2. 自分の成長を実感したエピソード
- Q3. 今までで一番嬉しかったこと(または成功談)
- Q4. 一番印象に残っている失敗談(または苦労したエピソード)
- Q5. これからの目標

## 京都本社 K・Mさん

- A1. 上司から任される業務の範囲が広くなりました。  
携わるものが増えた故に、売上などの数字への意識が高まったと感じています。
- A2. 昨年度に数千万規模の工事を営業・見積から担当し、手助けを貰いながらでしたが大きなトラブルなく竣工まで漕ぎつけたことです。今年度もその客先から声をかけて頂いています。
- A3. 上記の工事の注文を頂いたことです。  
見積変更や打合せに何度も伺い、資料作成や調査の努力が実を結び、達成感がありました。
- A4. 入社3ヶ月目あたりの現場だったのですが、特殊な配管材が足りないことが工事最終日に発覚し、血の気が引く思いをしました。(上司に在庫を抱えている業者を見つけてもらい、事なきを得ました)
- A5. 上司の皆さんの手助けとなるように受注を増やし売上を伸ばして、楽しみながら仕事に取り組んでいくようにしたいです!

## セイコースミダ K・Mさん

- A1. ルーキーを卒業してもいきなりレベルアップできるわけではないので初心を忘れずに、自分で悩みつつ、時に助けてもらいつつ、できることを少しずつ増やしていくことが大切だと思います。
- A2. 客先、協力業者、下請け業者としっかりと打ち合わせができること。  
綿密な管理計画・工程・段取りが必要な場合、自分から意見をハッキリと伝えて、現場をスムーズに進められるように指揮をとれた時です。  
こういった心配があるか・不安があるかを、その場ではっきりさせる事が大切だと思います。
- A3. 現場が無事に終わり、次の見積もり依頼が来たとき。信頼されているんだ、ということを実感できます。
- A4. 現場が思うように進まない、イメージがつかないまま見切り発車で次に進めるのがよくなかったと思います。  
誰かの意見をもらうことも大切ですが、言われたことそのままじゃなくて、自分の中で意味を再度噛み砕き、正しく理解することが大切だと思います。
- A5. 誰かの目標とされる人。



#### 【 質問内容 】

- Q1. ルーキーを卒業して仕事の幅・心境など、どのような変化がありましたか？
- Q2. 自分の成長を実感したエピソード
- Q3. 今までで一番嬉しかったこと(または成功談)
- Q4. 一番印象に残っている失敗談(または苦労したエピソード)
- Q5. これからの目標

## 経営企画室 K・Iさん

- A1. より一層責任感を持って業務に取り組まないといけないという意識が高まりました。
- A2. 依頼されそうなことを予想し、前もって求められているものを用意できたこと。
- A3. 1ヶ月単位で約1,500件ある全ての資金の流れを締める時に、会計ソフトの残高と実際の残高が、1回で1円単位まで合致したときは、かなりの達成感があります。日々ミスがないように意識はしていても、1回で合致することはめったにありません、
- A4. 1ヶ月の中で1人で黙々と進めていく業務が多いので、自分が立てたスケジュール通りに進められていない時はものすごく焦ります。
- A5. 上司のような、経理・労務関係の質問に対してすぐに正確な回答ができる人になりたいです。

## セイコービジネスコンサルティング K・Sさん

- A1. 仕事の幅が大きく変わった訳ではありませんが、仕事の質や効率を今まで以上に意識するようになりました。
- A2. 「コレってアレやっけ?」のような質問に対して、聞かれている内容を想像して、求められている答えを返せたとき。
- A3. 専門的な知識が身についたこと。  
派遣法や労働基準法などについて日々教えて頂いたり自分で勉強していく中で、学んだことが業務に活かしていると感じられる時が嬉しいです。
- A4. これ覚えておいて～と言われていた大事なことを、忘れてしまっていたことです。同じ失敗はしないように、些細なことでもメモに残すようになりました。
- A5. 会社に欠かせない人間になることです。





# 事業所 探訪

セイコーグループは京都を本拠地とし全国各地に事業所が点在しています。地域によって特色があり風土、文化も様々です。このコーナーでは事業所の所在地にスポットをあて地域の魅力を紹介していきます

No.01

ムサシ電機工業株式会社

埼玉県行田市

(さいたまけんぎょうだし)



◀行田市内の至る所に花手水があります。季節の花々が街を華やかに彩ります。

ムサシ電機工業株式会社のある埼玉県行田市は県北部に位置し、古墳や忍城など歴史深い地域として知られています。また足袋の町としても有名で、昭和10年頃の足袋生産量は全国生産のおよそ8割を占めていたほどです。近年、現存する足袋蔵と色とりどりの花手水を巡りながらの街歩きが人気です。事業所から3キロ圏内、おすすめの散策コースを生粋の行田っ子、Kさん(事務)がご紹介します。ロマンいっぱい夢いっぱい見どころ満載の行田、是非一度訪れてみてはいかがでしょうか。

## 見る

### ① 忍城 (おしじょう)



▲『のぼうの城』でお馴染み『忍城』。豊臣方の水攻めに耐えた浮き城

## 食べる

### ② 行田グルメを堪能

▶これぞ行田グルメの定番！皆さんご存じ『ゼリーフライ(上)』と『フライ(下)』



## ゼリーフライとは？

ジャガイモやおからをベースとしたコロコロケのような食べ物。形状や大きさが小判に近いことから『錢富来(ぜにふらい)』と呼ばれていたものが訛り『ゼリーフライ』に変化。足袋工場で働く女工さんたちにも大好評。(知らんけど)

## 買う

### ③ 十万石ふくさや行田本店

▶うまい、うますぎる『十万石饅頭』は埼玉県が誇る銘菓



## ムサシ電機工業株式会社



### ⑥ さんぼ道 食べる



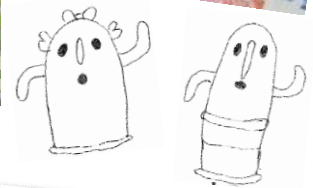
▼埼玉県のうどん消費量は香川県に次いで全国2位。さんぼ道の地粉うどんは行田でナンバーワン！もれなくゼリーフライもついてくる『さんぼ道セット』がおすすめ

### ④ 古代蓮の里 見る



▶3千年前のものと推定される種子から自然発芽した蓮の公園『古代蓮の里』。平野を見渡すだけの有料タワー。蓮の見頃6月から7月は中高年の憩いの場

▶埼玉県名発祥と言われている『前玉(さきたま)神社』



▲秋頃の田んぼアートはギネス認定で見ると植します。今年は6月の田植えボランティア募集！

### ⑤ さきたま古墳群 見る



▲国の特別史跡に指定されている古代東アジア古墳文化の終着点『さきたま古墳群』。中でもイチオシ、忍城水攻めの際、石田三成が頂上に陣を張った日本最大の円墳『丸墓山』。  
\*田中圭の石田三成がお好み



事務所の目の前を流れる忍川。川沿いにせり出した満開の桜は見事。▶

好みはいろいろあるけど、あなたの心にズキュンと来る一品がある事間違いナシです。気になった方は是非行田へ。私もあらためてお気に入りを探しに自転車でお出かけしてきます。それでは行ってきま〜す◎





## 第1回 今さらだけど、上海ってどんな所？

清弘エンジニアリング上海事務所として、今年で17年目。なかなか日本のみなさんとの交流が出来ていないなか、中国・上海ってどんな所なの？を何回かに分けてご紹介させていただきます。

### 位置と人口

上海は中国最大の国際都市で

- ・東京：成田から約3時間半
- ・大阪：関空から約2時間
- ・九州：福岡からだと約1時間40分

程度のフライト時間で到着できる距離にあります。



面積として東京都の約3倍で九州の大分県と同じくらいのサイズ感の中、人口は、きちんと居住登録している数字で2020年12月現在で約2,500万人（そのうち、長期滞在日本人は約4万人程度）、ちなみに東京都は約1,400万人、大阪府で約900万人、福岡県で約520万人程度です。\*大分県は113万人程度なようです・・・。ま、面積が東京都の3倍あるからな～という感じですが、実は上海で集中している中心8区（いわゆる東京都23区的な所）の面積は660km<sup>2</sup>で、きちんと居住登録している人口約1,800万人に対して、東京23区の面積は約630km<sup>2</sup>で人口約1,400万人てな感じです。東京23区よりも人口密度は高い感じですね。時差は日本と1時間差。日本がAM9：00の時に、こちらはAM8：00という感じです。

### 物 価

まだまだ安いものもたくさんありますし生活レベルを落としていけば幾らでも安く生活できますが、中国の物価は全て安い！という時代はもう過ぎ去っており、現地での生活は毎月大変です（涙）。下記は代表的なものをいくつかピックアップします。（\*16円/1元計算）

—日本と比べて安い物—

- ・缶ビール（サントリー） 350ml 3.5元（日本円約56円）
- ・タバコ（中国人一般的に吸う銘柄）平均10～15元（日本円約160～240円）
- ・タクシー 13元/初乗り（日本円約210円）
- ・地下鉄 3元/4キロ圏内（日本円約50円）



—日本と比べて高い物—

- ・納豆 18元/1パック3ヶ（日本円約290円）
- ・カレーのルー 45元/1箱（日本円約720円）
- ・自家用車

（例）HONDA・FIT 30万元/台（日本円約480万円）



- ・お年玉  
    (例) 小学生 500~2,000元/名 (日本円8,000~)
- ・学費 (日系幼稚園) 8,500元/月~ (日本円約136,000円)
- ・住宅購入費 10~15万元/m<sup>2</sup> (日本円160~240万円/m<sup>2</sup>)  
    \*3.3m<sup>2</sup>/坪なので、530~800万円/坪



日本人としての誇りを忘れないようにする為、毎日納豆食べたいけどそんなんしたら生活が苦しく…。その分タバコ辞めたらええやん！なんですけど、それは無理だし(涙)。強烈に高いのは、自家用車購入・子供の学費や住宅購入費ですね。お年玉もこんなにあげるんかい！みたいな。日本だったら小学生になんて、1,000~2,000円程度ですかね。人民円で65~130円程度。この金額をこちらであげたら逆に怒られちゃいます(涙)

自家用車に関して、車両費自体も高いですが、上海はこれ以上車が増えないようにナンバーが入札制になっています。月に8,000枚しか発行されない為非常に高くなっており、ナンバープレート1枚の平均は9万元(日本円約145万円)です。それでもBMW・ポルシェ・マセラッティとか高級車がガンガン増えてます。レクサスも日本よりめっちゃくちゃ高いですが、売れ行き好調で1つの販売代理店で平均100台/月は売れているそうです。日本と異なり購入の際に駐車場証明は必要ないので、金さえあればガンガン買えちゃうんです。なので市内は慢性渋滞化してます。朝晩の通勤ラッシュや雨の日は全く動けず、たった1kmくらいの移動でも所要時間40分以上掛かっちゃうくらい…。中国ではもうみんな、あまりチャリンコ乗ってません。車か地下鉄利用者がほとんどです。ま、電動バイクはそれなりに乗ってますけどね。



住宅購入費に関して、もちろん築年数や立地場所にもよりますが、上海のある程度の場所だと坪単価平均はこんな感じですよ(涙) ちなみに上海市内で一番高い物件は、現状45万元/m<sup>2</sup>なので、日本円約2400万円/坪の坪単価。こんな築年数40年くらいのボロボロな建屋・階段しかない公団的なマンションでも2LDKで日本円1億円とか超えちゃってるんですよ。賃貸したとしても月額賃料は日本円で8万円くらいします。部屋の中も想像出来ますよね。それを何軒も持っているわけですよ、中国人の方達は。そりゃ物価も騰がりまくっていきますよね。

どうですか？とても上海に駐在したい！と思ってきますよね？

今回は【旧正月と白酒】あたりをお話したいと思いま〜す。お楽しみに！

# 健康管理について

こんな時代だからこそ、気になる「健康」について……今回は健康管理の基本についてまとめました。

## ポイント①：規則正しい生活

規則正しい生活を送るためのポイントは、「起床時間」「食事の時間」「入浴時間」「就寝時間」をだいたい良いので決めておくことです。特に起床時間を決めて守ることは大切です。毎朝起きて朝日を浴びることは、ホルモンバランスを整え体内時計を正常に保つ効果があります。そうすると夜の眠りの質も良くなり、自然に規則正しい生活が送れるようになります。



## ポイント②：食事と運動

「食事」はエネルギーの源です。忙しいからといって食事を抜いたり、毎食コンビニ弁当や外食で済ませていては、免疫力が低下して体調を崩しやすくなったり、肥満から生活習慣病を招いたりする原因となります。栄養バランスをよく考えて食事を摂るようにしましょう。また、休日や時間があいた時は、ジョギングなど自分のできる範囲で運動することも大切です。

～ 健康に良い食べ物例 ～



会社は人で成り立つ組織です。そのことを意識し、健康管理に取り組みましょう！



# 移転のお知らせ

## 株式会社清弘エンジニアリング 大阪営業所

2021年3月12日より、大阪営業所は門真市から東大阪市に移転しました。

【新住所】 〒577-0028 大阪府東大阪市新家西町4-10



素敵な事務所で 新たな一步を踏み出しました。  
~みんなで心をひとつに~ 頑張ります!!



## 株式会社清弘エンジニアリング 三重営業所

2021年3月1日より、事務所が移転し営業所名が変更になりました。

【新住所】 〒519-0211 三重県亀山市川崎町4668-1-102



事務所が以前に比べ、明るく広く、駐車場も増え、  
より仕事しやすい環境になりました。これを機により、  
チームワークを高め、全員で頑張ります。



# 新型コロナウイルス

## 正しい感染症対策を!!

咳エチケット・正しいマスクの着用を徹底しましょう!

※厚生労働省HPより

### 【3つの咳エチケット】



### 【正しいマスクの着用】



## 新型コロナウイルス 歴史

- 2020年1月 国内で初めて感染者が確認される
- 2020年3月 トイレットペーパーの品切れが相次ぐ  
東京五輪・パラリンピック 1年程度の延期が決定
- 2020年4月 緊急事態宣言発出
- 2020年5月 緊急事態宣言解除
- 2020年6月 濃厚接触の疑いを通知するアプリ「COCOA」の利用開始
- 2020年7月 GoToトラベルキャンペーン開始
- 2020年12月 GoToトラベルキャンペーン全国一時停止
- 2021年1月 緊急事態宣言発出  
外国人の入国を全面停止  
新型コロナウイルスの死者 全国で5000人を超える  
世界の感染者が1億人を超える
- 2021年2月 ワクチン先行接種が始まる
- 2021年3月 緊急事態宣言解除
- 2021年4月 まん延防止等重点措置適用開始

少しでも早く、社員旅行・イベントが復活できますように・・・

### 編集後記

みるみる暖かくなってきましたね。  
今年は桜の開花も例年に比べ、早かったようです。  
マスクをするのが当たり前の日常も、1年以上が経過しました。  
マスクをしているとどうしても水分補給が少なくなったり、  
口呼吸になったりしてしまいます。  
ですがこれは体調不良の原因になるらしいです。  
こまめな水分補給と鼻呼吸を意識してみてください～。

