SANSHIN GROUP Monthly Report on the ESG Sep.2023

Advancing the future through Innovation

SS-ESG-2309

INDEX

1. TOP MESSAGE
2. グループ社員による今月のつぶやき
3. ESG Report （品質）
4. ESG Report （環境）
5. ESG Report （地域貢献とワーク・ライフ・バランス）
6. サンシングループの経営理念とCSR
7. 経営戦略体系と管理会計のかかわり
8. サンシングループの社会的責任
9. サンシングループの企業行動基準
10. サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ
11. 未来形から問題を解決するソウレンホウ

TOP MESSAGE

2023年8月24日に福島第一原発から排出された100万トン以上にのぼる処理水の海洋放出が30年の排出計画のもとで始まった。
中国が日本産水産物の輸入を全面禁止しただけでなく、海外の各研究機関においても「安全性を裏付ける正確な科学的根拠が欠如している」など、海洋放出に反対する意見は少なくない。
トリチウムの海洋放出は今回の福島原発の放出が初めてではなく、他国の原発からの海洋放出も行われており、科学的に100%証明することが難しいが、合理的には影響が出ることはないからとの理由からである。
既に始まっている処理水の海洋放出であるが、今後、なにかしらか水産物への影響が出た場合、この海洋放出が要因になったと指摘されることが想定できる。
日本においては、困難と言われている水とトリチウムの分離に関する研究をさらに強化し、科学的な根拠を示すことが必要と考える。

サンシン電気株式会社
取締役　河原 崇

グループ社員による今月のつぶやき

SANSHINEast

9/21～9/30は秋の交通安全運動2023が実施されます。中でも9/30は交通事故死者0を目指す日となります。2023年の上半期は光津事故死者数が10年ぶりに前年比増となりました。今年施工された自転車利用者のヘルメット着用ですが、着用率は13.5%と低い水準となっております。しかし、ヘルメット非着用の場合、着用時と比較して2倍程度致死率が上がるそうですので、自転車ご利用の際はヘルメットを着用しましょう。（Y.Y.）

SANSHINWest

昨今の日本では線状降水帯による大雨被害が増えています。台風が発生すると家屋や生活ラインへの被害を及ぼす可能性があります。豪雨による浸水などの対策として排水溝の掃除、窓などの耐久確認や防災グッズの準備など日頃から対策をすることが大切です。（Y.A.）

SANSHIN Hong Kong

HKでのEV（Electric Vehicle)が最近非常に多くなった。MALL等の駐車場で充電する為、EV車の多くが列をなしている。2年前はまだまだ少なかったが、ここに来て非常に増えている事が実感できる。（A.A.）

SHINKOWA

9月になりましたが、まだまだ気温の高い日が続いております、熱中症に気を付けましょう。また新型コロナウイルスの患者が増加しているようです。外の暑さもありますが、できるだけ不急な用事は避け、手洗い・うがいの予防を忘れないように、個人個人が対策しましょう。（M.N.）

CSI

ナタ・デ・ココ。フィリピンの一般的なスイーツです。。ココナッツ果汁を発酵させてゲル化した、フィリピン発祥の食品。ナタは「皮膜」を意味し、ナタ・デ・ココは「ココナッツの上澄み皮膜」を意味する。ハロハロやフルーツ缶に入っています。私もよく食べます。（K.S.）

SC2

【SAICM】「サイカム」ってご存知ですか？正式名称は Strategic Approach to International Chemicals Management。「化学物質が人と環境にもたらす悪影響を最小化する方法で使用・生産されることを達成するための国際的な戦略や取り組み」のことで、2002年のUNEP管理理事会で決議されました。決議から20年…果たして化学物質は減らせているでしょうか？こうした取り組みこそ、企業任せではなく個人単位で考えないと解決できない問題なのですよね。（M.I.）

ESG Report （品質）

サンシングループの品質方針

　サンシングループは、品質マネジメント・システムの効率的な運用により、お客様の満足にかなう企業活動を行い、社会へ貢献していくために、以下の品質方針を策定しています。

1. 企業活動において、いかなる場合も品質マネジメント・システムを遵守し、お客様に信頼される品質の提供に努めて参ります。
2. 企業活動に係る法規制およびその他の要求事項に関して、コンプライアンスの遵守を通して品質の向上に努めて参ります。
3. 品質マネジメント・システムは、定期的な内部監査及びマネジメント・レビューを行い、実態業務に沿った具体的な是正と改善を図って参ります。

品質への取り組み

要因分析

＜品質管理の基本である5M＞
Material（材料）、Machine（製造機械）、Method（製造方法）、
Man（担当者）、Measurement（計測）

段取り

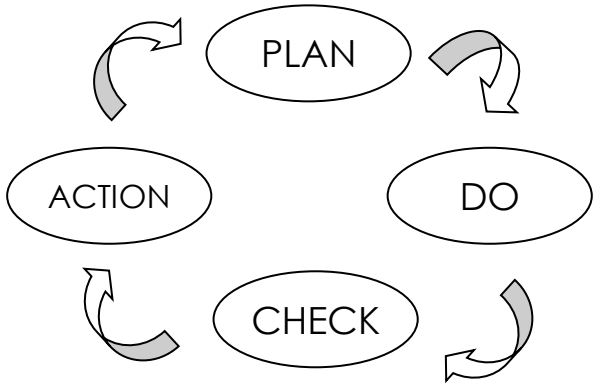
＜仕事の段取り5W3H＞
5W：When（いつ）、Where（どこで）、Who（だれが）、What（なにを）、Why（なぜ）
3H：How（どのように）、How much（いくら）、How many（どのくらい）

行動

＜製造の基本である3現主義＞
現場、現実、現物

管理

＜品質管理の基本はロット管理と変更管理＞



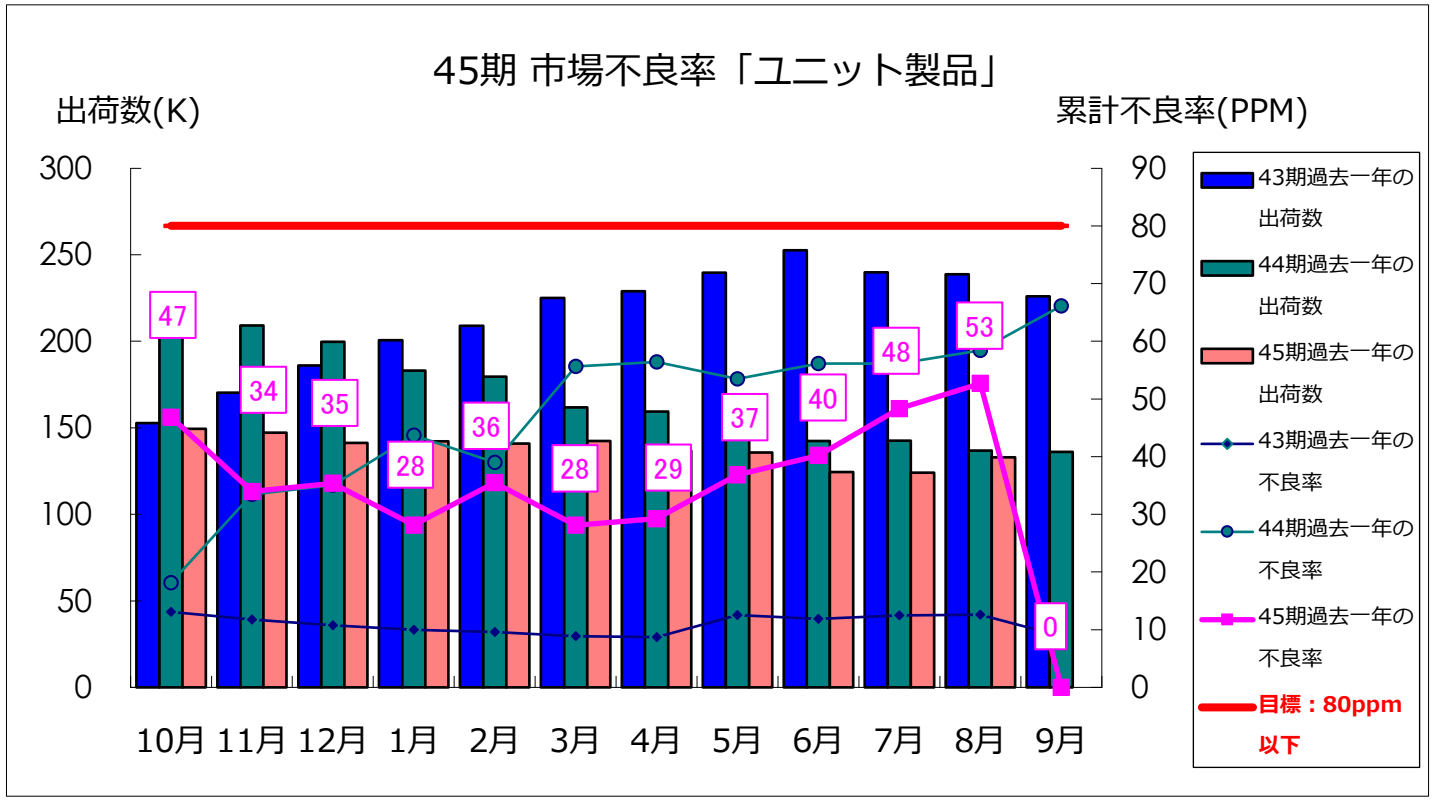
・EMS先との継続的な品質会議の実施。（1回／月）
・定期監査の実施。（1回／1年）

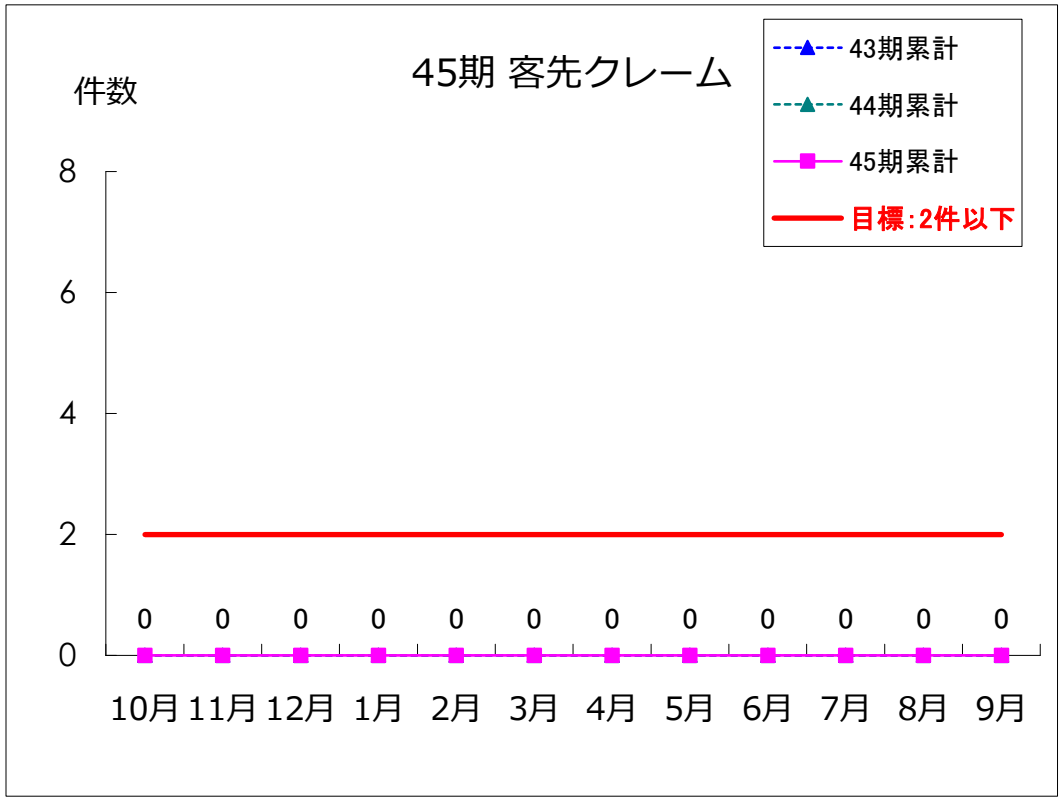
＊最も大事なのが、継続させるための**「個人の意志」**である。

品質状況

納入品不良率（目標：80ppm）
45期の累計不良率(解析依頼含む)： 53ppm

客先クレーム（目標：2件以下）： 0 件



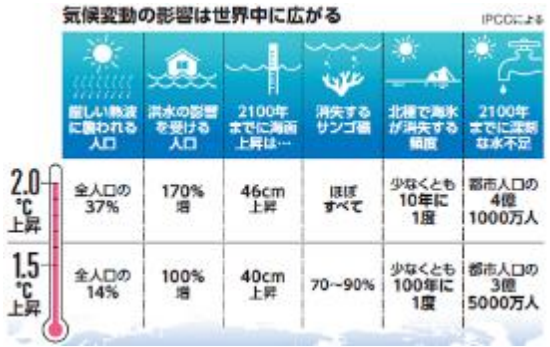


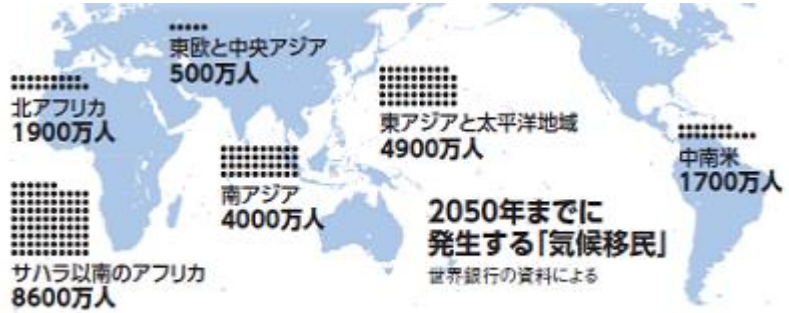
ESG Report （環境）

今月のTOPICS

■ 「1.5℃の約束」って知っていますか？

「1.5℃の約束」って知っていますか？　地球温暖化を食い止めるために、18～19世紀の産業革命前からの気温上昇を1.5度に抑えようという世界の目標です。気候変動による豪雨や洪水、干ばつ、熱波などの災害が世界で頻発し、海面上昇も進んでいます。国連の気候変動に関する政府間パネル（IPCC）は、途上国を中心に33億～36億人が被害を受けやすい地域に暮らすと指摘。分かりやすいところでは、国内でもプロ野球12球団の本拠地のうち、ZOZOマリンスタジアム、京セラドーム大阪、阪神甲子園球場、マツダスタジアム、福岡PayPayドームの5球場が浸水リスクを抱えるとみられています。温暖化が進むと、グリーンランドや南極の氷床が解け、大西洋の海流が止まり、アマゾンの森林が枯れる――といった環境の激変が突然起こる「ティッピングポイント」が来て、もう後戻りできなくなるとも言われています。いまや企業も温暖化対策に取り組まなければ生き残れません。一方で、先進的な対策は企業にとって大きなチャンスであり、成長にもつながります。企業の温暖化対策への取り組みや個人で取り組めることについても考え、温暖化を「自分事」として考えてみましょう。





今月のTOPICS

☑ なぜ1.5℃？　2050年には「実質ゼロ」に

「1.5℃の約束――いますぐ動こう、気温上昇を止めるために。」は、国連広報センターとメディアが協力し気候変動への行動を呼びかけるキャンペーンです。地球の平均気温上昇は、現状の温室効果ガス排出が続けば今世紀末に産業革命前と比べて3.2度に達する見通しです。気候災害を避けるため、各国は「世界の平均気温の上昇を産業革命以前に比べて1.5度に抑える」ことを目指していますが、IPCCの報告書によるとすでに1.1度上昇。1.5度の目標達成には、3年後の2025年までに各国の総排出量を減少に転じさせ、2050年ごろに「実質ゼロ」にしなければなりません。
エジプトで11月に開かれた国連の気候変動枠組み条約第27回締約国会議（COP27）では、温暖化による「損失と被害」を受ける国向けの新たな基金の創設が決まりました。ただ、「1.5度目標」について具体的な進展はありませんでした。

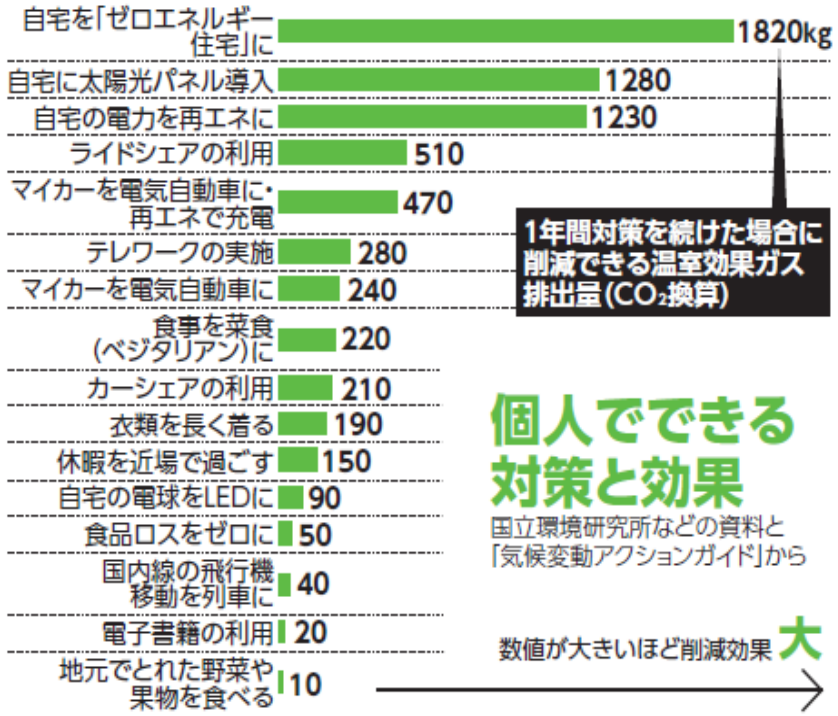
☑ 企業の姿勢は？

朝日新聞の主要100社アンケート（2021年12月発表）で、「2050年度まで」やそれ以前の脱炭素をめざす企業は65社にのぼりました。日本政府も2050年までのカーボンニュートラルを宣言しています。企業として「実質ゼロ」の達成をめざす時期を年度で尋ねたところ、「2050年度まで」が57社、「2040年度まで」が3社、「2030年度まで」が5社でした。5社の一つ、ワコールホールディングスの安原弘展社長は「若年層を中心に環境問題を重視するお客さまが増えている。環境への考えを表明しない会社には投資できない、という海外からの視線もある」と話しています。削減への課題としては、生産・流通などのコストが膨らむ懸念や、それを克服するための技術革新の必要性が指摘されました。クボタの北尾裕一社長は「利益とコストの兼ね合いは重要な課題。環境負荷をかけない技術の開発など、かなりの先行投資をしていく必要がある」と話しました。東レの日覚昭広社長は「これまでと全く変わった発想に基づく『非連続的な技術開発』によって推し進める必要がある」と、国の財政的な支援なども含め、社会全体で取り組むべきだとしました。

今月のTOPICS

☑ CO_2排出1人7トン→3トンに減らす必要

温暖化対策を「自分事」にすることも大切です。「個人ができること」をイラストつきでまとめた「気候変動アクションガイド」（グラフ参照）が昨年公開されSNSで広がりました。気候変動対策や防災の情報提供に取り組む団体「FUKKO DESIGN（ふっこうデザイン）」が国立環境研究所のデータを元につくりました。どんな行動をとれば、どれだけ個人の排出を減らせるのか、１年間対策を続けた時に減らせる二酸化炭素（CO_2）換算の量を紹介しています。国環研などの研究によれば、日本では、2015年時点で「年間平均で1人あたり約7トン」の温室効果ガスを排出しています。これに対し、1.5度目標達成のために世界中の人が2030年時点で排出できるのは1人あたり「約3トン」。さらに、2050年時点では1トンまで減らす必要があります。国環研などのウェブアプリ「じぶんごとプラネット」を使えば手軽に計算できます。肉や魚介類を食べる頻度、日常や旅行時の交通手段、電力とガスの使用量などを入力するだけです。やってみてはいかがでしょうか。

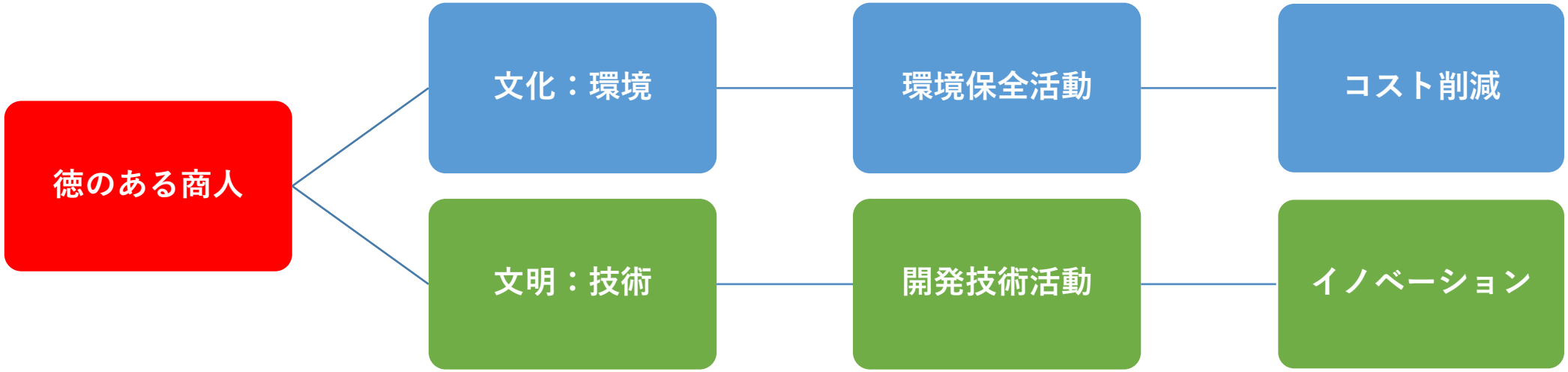


サンシングループ環境経営への歩み

1. 環境経営の基本マインド

＊サンシングループ経営理念

私たちは お客様を愛し お客様から愛される
徳のある商人を目指す：世界の文化・文明発展のために



出所：石井宏宗[2022]『サンシングループ環境経営の歩み：コスト削減とイノベーション』、3ページ。

2. 環境への取り組み

2002年から現在までの経緯

環境経営推移			
	～2002年	取り組みゼロ	専門商社
	2002年～	品質MS・環境MS	メーカー・海外
	2004年～	環境経営・CSR活動	グループ化
	2014年～	健康経営	ESG
	2020年～	CSV経営	SDGs

出所：石井宏宗[2022]『サンシングループ環境経営の歩み：コスト削減とイノベーション』、5ページ。

2. 環境への取り組み

～2002年	**環境対応はコスト増**の要因であり取り組む必要はないという認識.
2002年～	専門商社から海外商社，メーカーへと展開するなかで**環境MSを整備.**
2004年～	グループ企業体の発足に伴い**経営理念**を創設．**CSRを能動的に展開.**
2014年～	**健康経営**を標ぼう，以後，東京都認定.
2020年～	**CSV経営**を宣言，**ESGとSDGsを重視.**

出所：石井宏宗[2022]『サンシングループ環境経営の歩み：コスト削減とイノベーション』、6ページ。

3. コスト削減実績

- **紙/ゴミ/電気**，三種の神器，徹底削減の継続
- **テレワーク**による電気/交通費削減
- 環境MS監査費用は増加（リアルコスト）
- 環境活動時間は増加（バーチャルコスト）
- コスト削減費用と増加費用の差額をマネジメント

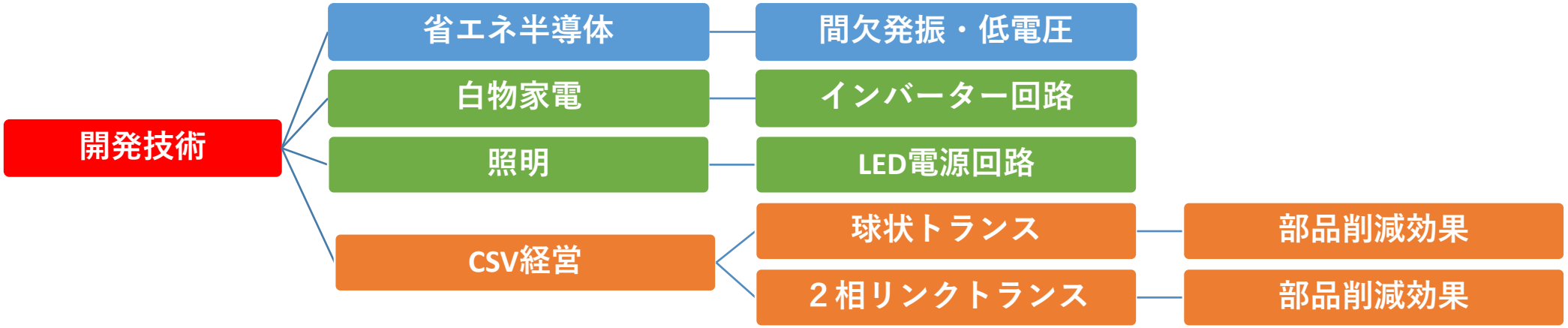
⇒グループで年間約4,000万円※のコスト削減を実現！

※2004年度対比

出所：石井宏宗[2022]『サンシングループ環境経営の歩み：コスト削減とイノベーション』、14ページ。

4. イノベーション事例

・環境保全の開発技術ビジネス



出所：石井宏宗[2022]『サンシングループ環境経営の歩み：コスト削減とイノベーション』、15ページ。

4. イノベーション事例

省エネ半導体	専門商社として拡販
白物家電	白物家電向け**インバーター回路**の設計
照明	**LED照明用**の回路設計および電源製造
CSV経営	環境保全を鑑みた電子部品を**自主開発** **環境とイノベーションを結び付けた技術開発** **CSV経営　モノ×コト＝価値創造**

出所：石井宏宗[2022]『サンシングループ環境経営の歩み：コスト削減とイノベーション』、18ページ。

5. Scopeの対応

- Scope 1：該当なし
- Scope 2：電気排出量のみ（J/C/P合計）
  『ESGレポート』掲載
- Scope 3：該当事項のみ集計
  4：輸送配送
  5：廃棄物
  6：出張交通費（旅費除く）
  7：従業員交通費

出所：石井宏宗[2022]『サンシングループ環境経営の歩み：コスト削減とイノベーション』、23ページ。

6. まとめ

・ほとんどのSME他社が取り組んでいない項目だからこそ
「進取の精神」で取り組みます！

・事業活動の中で可能な小さいことからコツコツ継続します！

・環境保全活動はコスト削減とイノベーションのきっかけに
なります！

・サンシングループはこれからもサスティナブル企業として
サスティナブルな社会のために環境保全活動に取り組みます！

活動報告

①サプライチェーン排出量

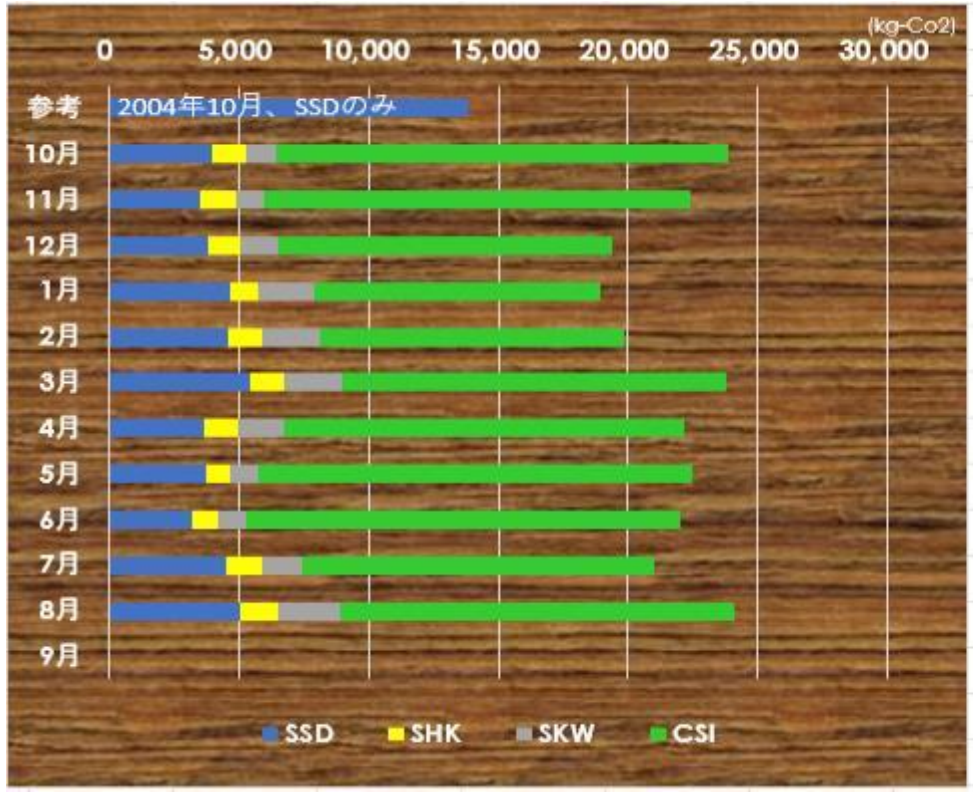
②廃棄物排出量

③電力使用量

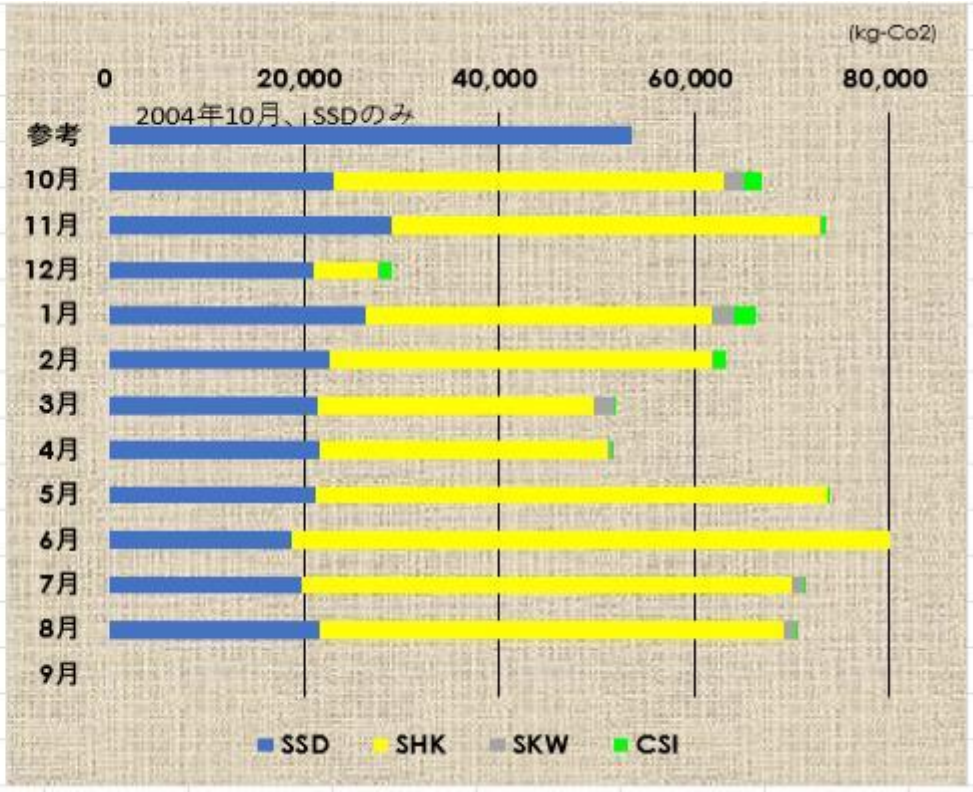
SSGサプライチェーン排出量

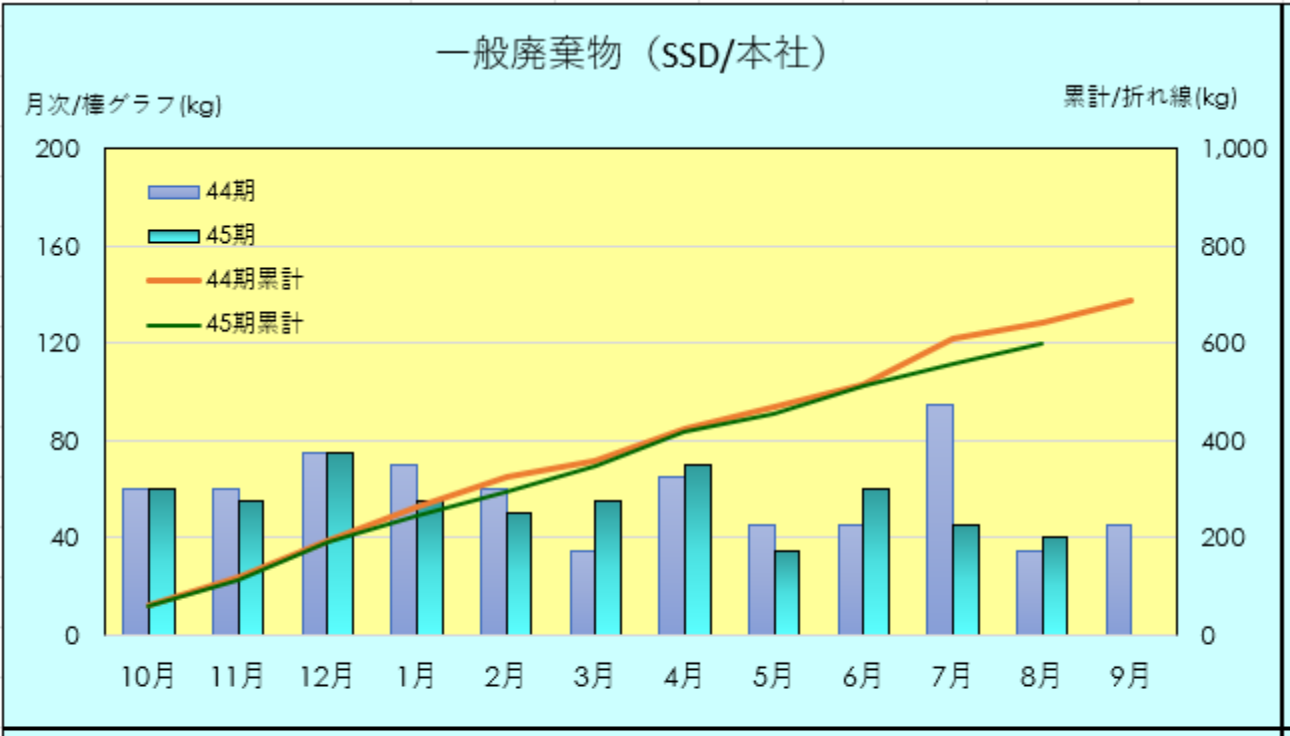
サンシングループではサプライチェーン排出量前年比▲5%に取組んでいます

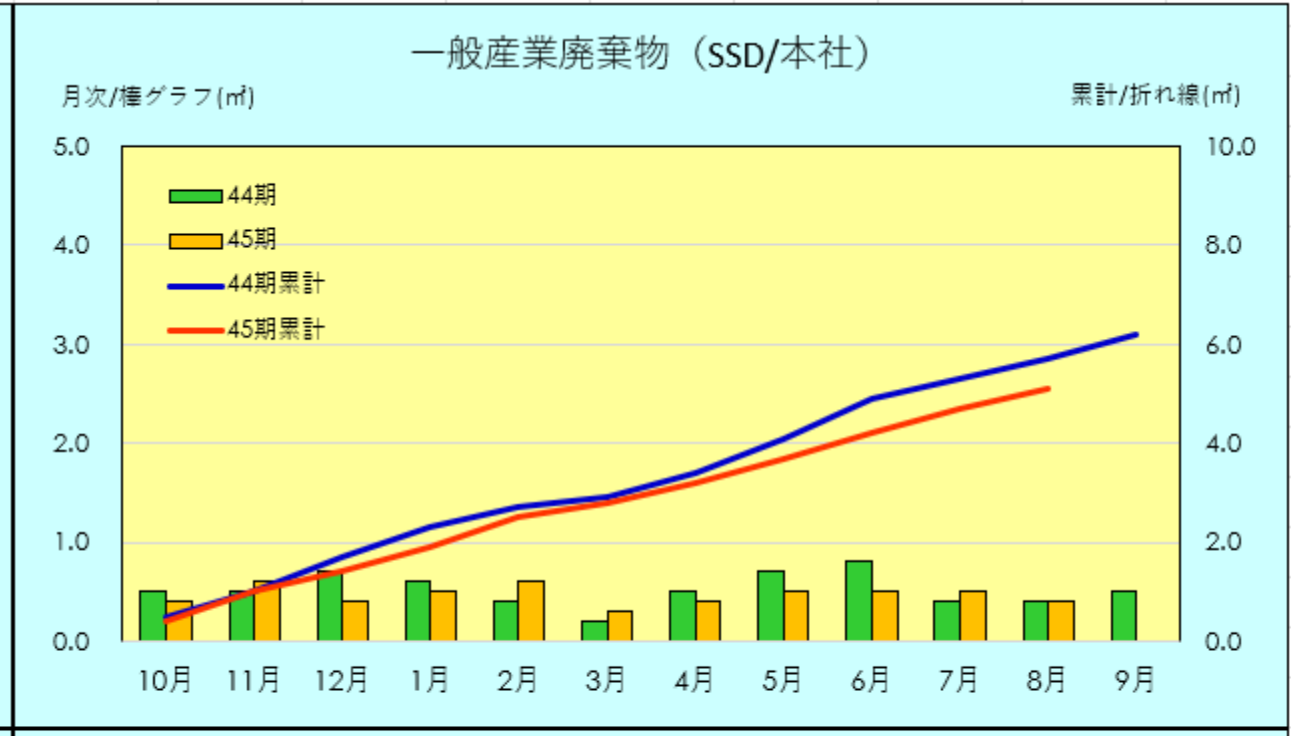
- Scope 1：該当なし
- Scope 2（他社から供給された電気、熱・蒸気の使用に伴う間接排出）

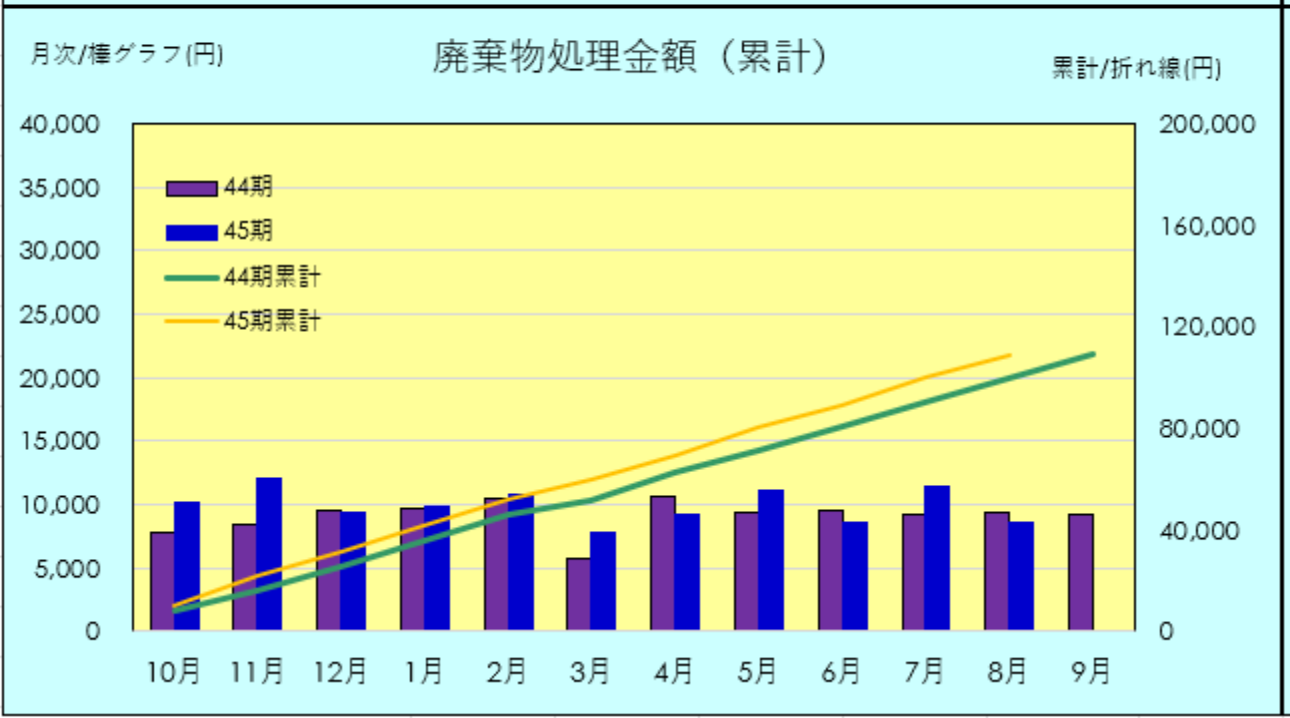


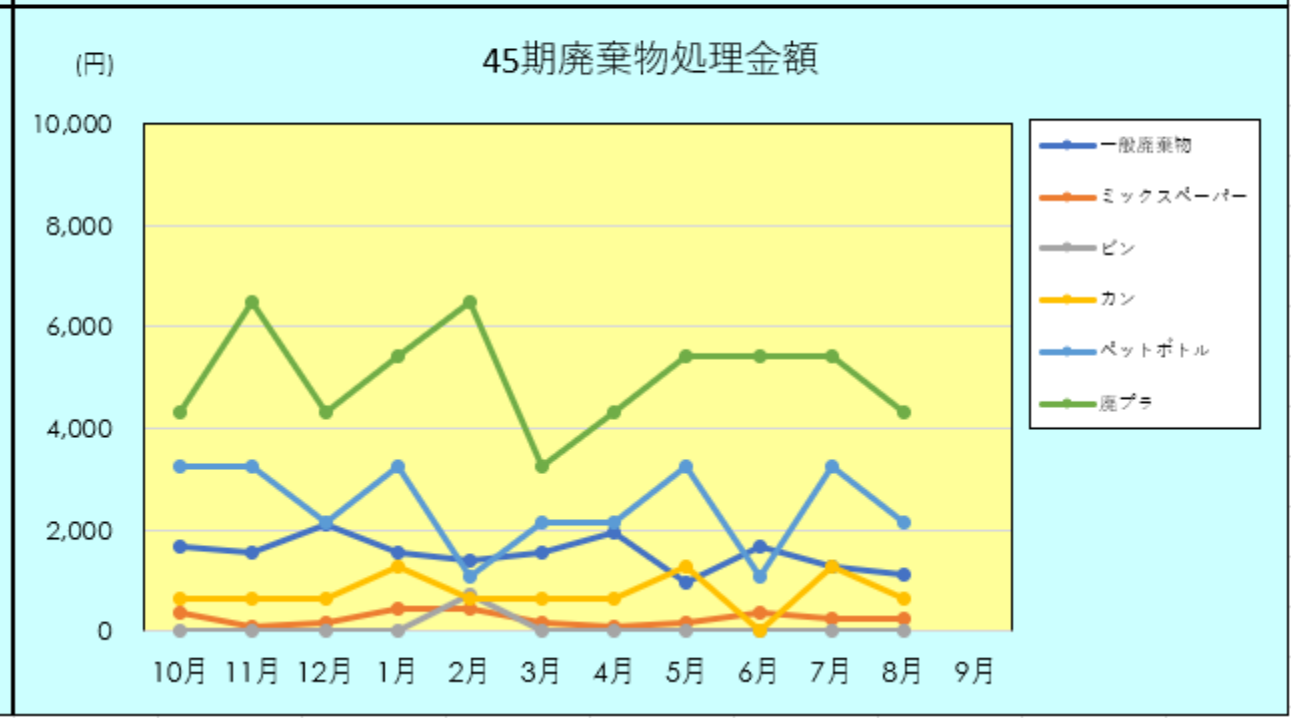
- Scope 3（事業者の活動に関連する他社の排出）

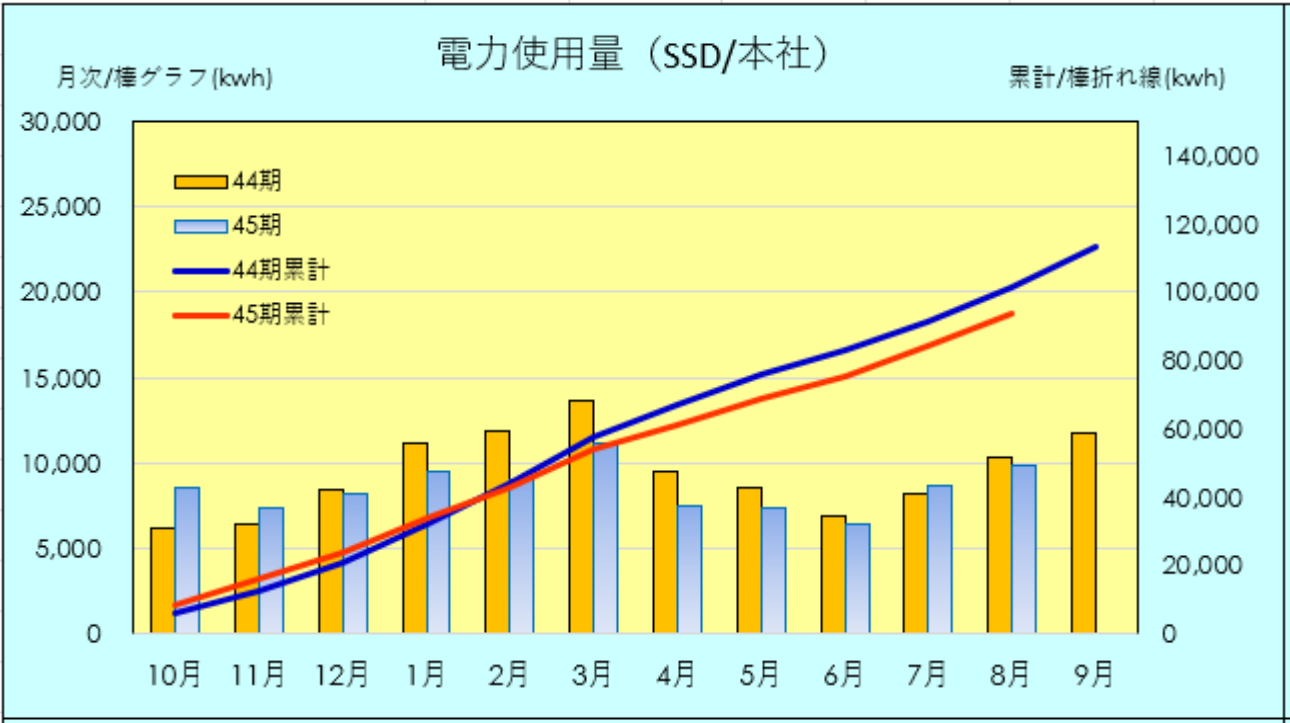


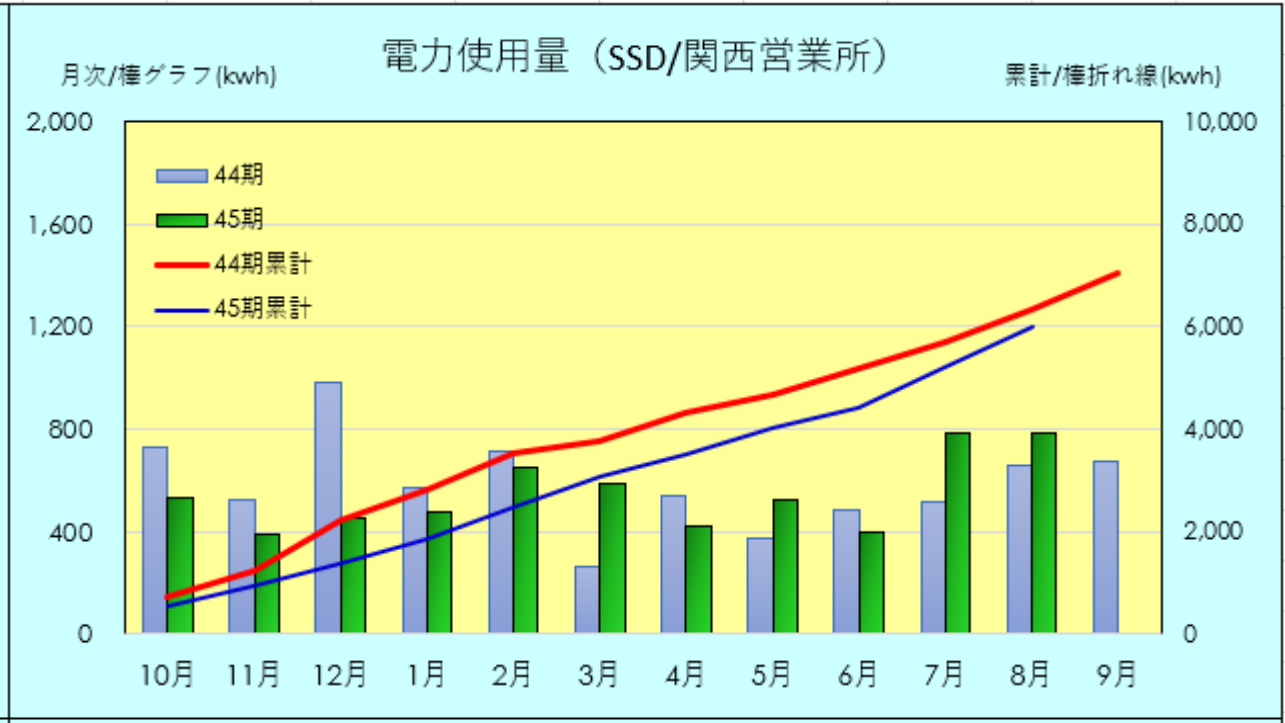

一般廃棄物（SSD/本社）
月次/棒グラフ(kg)
累計/折れ線(kg)
44期
45期
44期累計
45期累計
200
160
120
80
40
0
1,000
800
600
400
200
0
10月
11月
12月
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月

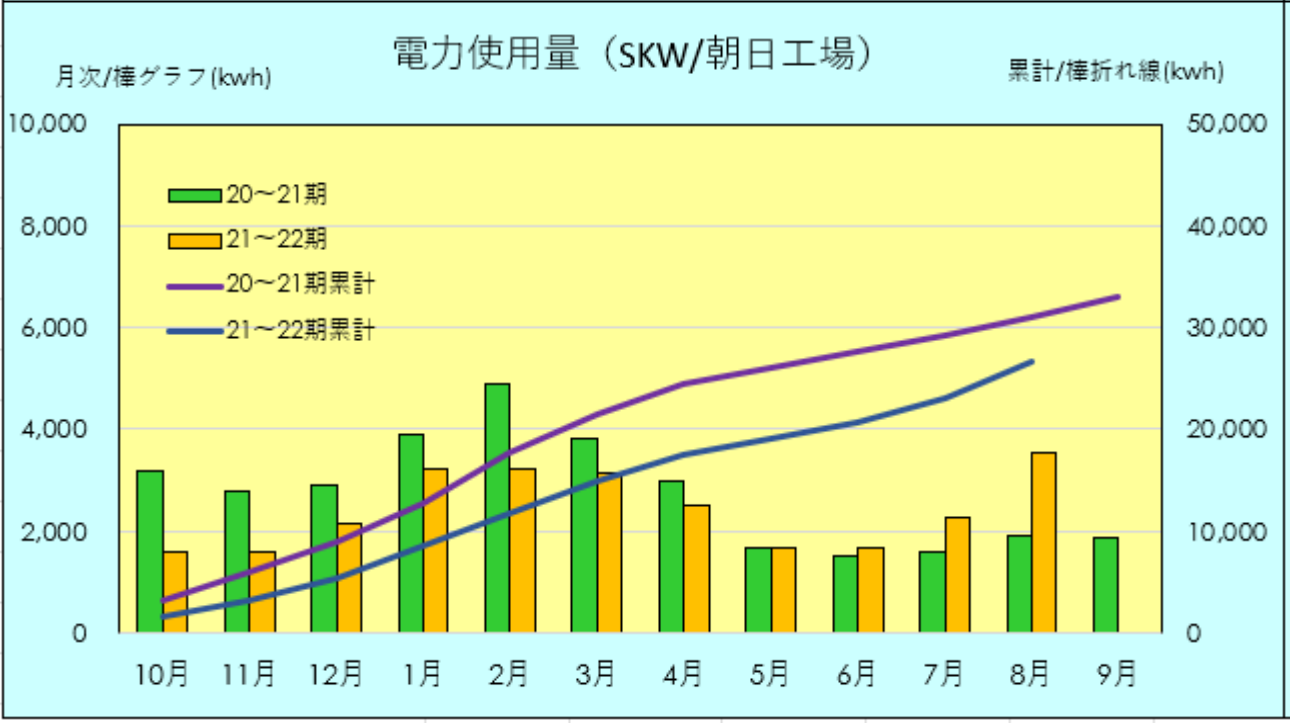

一般産業廃棄物（SSD/本社）
月次/棒グラフ(㎥)
累計/折れ線(㎥)
44期
45期
44期累計
45期累計
5.0
4.0
3.0
2.0
1.0
0.0
10.0
8.0
6.0
4.0
2.0
0.0
10月
11月
12月
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月

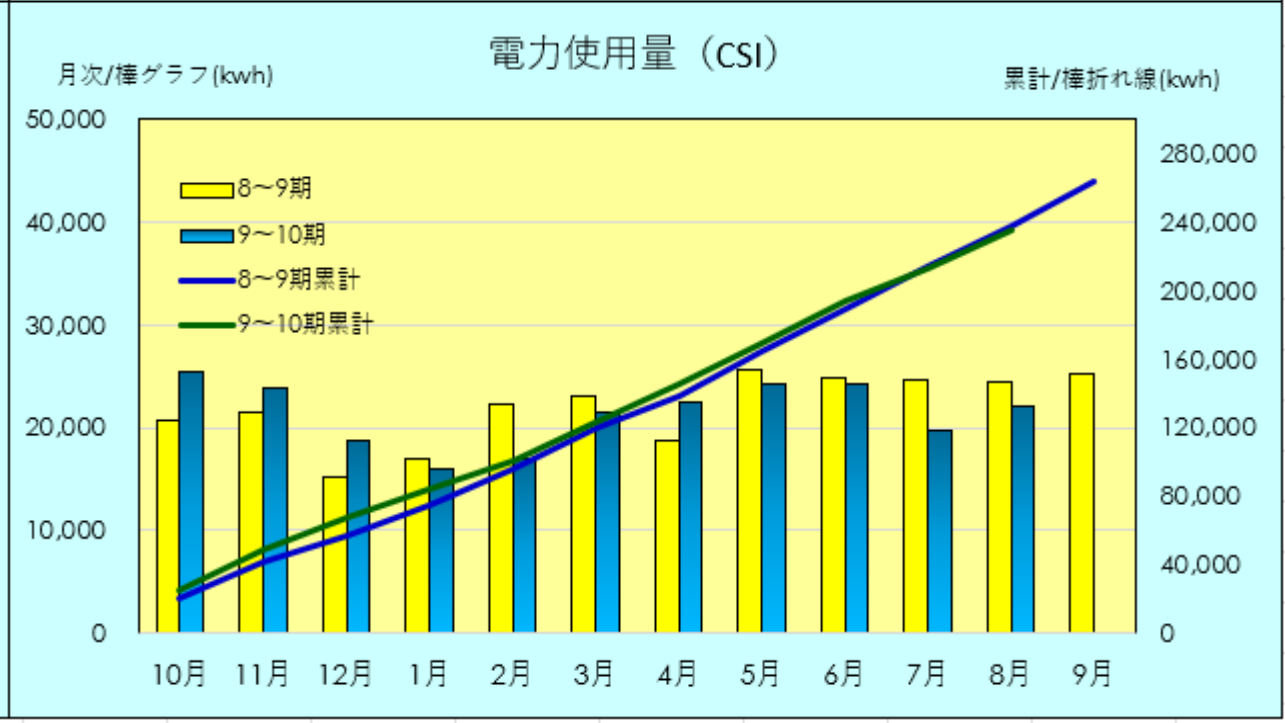

廃棄物処理金額（累計）
月次/棒グラフ(円)
累計/折れ線(円)
44期
45期
44期累計
45期累計
40,000
35,000
30,000
25,000
20,000
15,000
10,000
5,000
0
200,000
160,000
120,000
80,000
40,000
0
10月
11月
12月
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月


45期廃棄物処理金額
(円)
一般廃棄物
ミックスペーパー
ビン
カン
ペットボトル
廃プラ
10,000
8,000
6,000
4,000
2,000
0
10月
11月
12月
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月


電力使用量（SSD/本社）
月次/棒グラフ(kwh)
累計/棒折れ線(kwh)
44期
45期
44期累計
45期累計
30,000
25,000
20,000
15,000
10,000
5,000
0
140,000
120,000
100,000
80,000
60,000
40,000
20,000
0
10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月


電力使用量（SSD/関西営業所）
月次/棒グラフ(kwh)
累計/棒折れ線(kwh)
44期
45期
44期累計
45期累計
2,000
1,600
1,200
800
400
0
10,000
8,000
6,000
4,000
2,000
0
10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月


電力使用量（SKW/朝日工場）
月次/棒グラフ(kwh)
累計/棒折れ線(kwh)
20～21期
21～22期
20～21期累計
21～22期累計
10,000
8,000
6,000
4,000
2,000
0
50,000
40,000
30,000
20,000
10,000
0
10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月


電力使用量（CSI）
月次/棒グラフ(kwh)
累計/棒折れ線(kwh)
8～9期
9～10期
8～9期累計
9～10期累計
50,000
40,000
30,000
20,000
10,000
0
280,000
240,000
200,000
160,000
120,000
80,000
40,000
0
10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月

ESG Report （地域貢献とワーク・ライフ・バランス）

今月のTOPICS

●新聞掲示板の寄贈を行いました

サンシングループは長年、朝日写真ニュース社を通じて
地域の小中学校（富士見台小学校・石神井東中学校）へ
新聞掲示板の寄贈を続けています。
将来を担う子供たちに手に取って頂き、社会に関心を持つ
きっかけになることを願います。

活動報告

①地域貢献活動

②ワーク・ライフ・バランスへの取り組み

③人財育成への取り組み

地域貢献活動

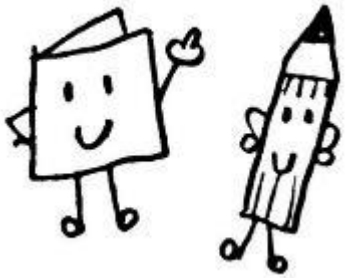
- 地域雇用の促進
- 地域清掃の実施（8月参加人数：延べ3名）
- ハンディキャップのある方々の自立を目指すお弁当宅配センターから会議用お弁当を購入
- インターンシップ実習生の受け入れ（日本、中国、マレーシア）
- 近隣の小中学校へ新聞を寄贈
- 企業メセナとして日本のワインや日本酒を購入（ミタスライフ）
- 飼い主のプロを育てる「ドッグライフアカデミー」を創設（ミタスライフ）

ワーク・ライフ・バランスへの取り組み

- 育児休業中も休業前のほぼ半額の給与支給。行政と併せてほぼ全額受給可能（累計実績5名）
- 育児短時間勤務中も、通常と同額の給与支給（累計実績6名）
- こども手当の支給（中学生未満）
- ご家族の急な病気やご家庭の事情、社会情勢に合わせて、在宅勤務又はテレワークが可能
- リフレッシュ勤務制度（勤務間インターバル制度）の導入
- 時間単位の有給休暇取得制度の導入
- 年2回実施の人事考課にて、ご両親または20歳以下の子供を扶養している社員への加点実施
- 勤続表彰者への特別休暇の付与及び記念品を贈呈
- 毎年1回、全社員対象に健康診断を会社負担で実施
- 東京都の「感染症対応力向上PJT」に参加し、コースⅠ（感染症理解のための従業者研修）達成（2016年1月）、コースⅡ（感染症BCPの策定）達成（2017年12月）⇒2020年8月「感染症BCP」を新型コロナウィルス感染予防対策も含め更新！
- 全国健康保険協会東京支部より「健康優良企業・銀の認定証」取得（2022年5月更新）⇒6年連続！
- 経済産業省・日本健康会議より「健康経営優良法人2021（中小規模法人部門）」の認定取得（2017年～2021年）
- 東京都より「スポーツ推進企業」、スポーツ庁より「スポーツエールカンパニー」の認定４年連続取得（2017年～2020年）
- メンタルヘルスケアの一環として従業員用オンライン相談フォームを設置（海外拠点からも投稿可能、匿名でも投稿可能、秘密厳守）

人財育成への取り組み

- 社内にサンシン大学（SSU）を設置。経営・法務・税務・情報セキュリティ・新製品紹介・ビジネス英会話・健康促進法・eラーニング等の講義を開講（World-wideでSkype配信実施。就業時間内に開講。会社が費用負担）
- サンシングループ石井代表と選抜メンバーによる「CSV研究会」を開催中
- サンシン大学への出席実績は、年2回の人事考課で加点対象
- 自己啓発支援制度により、MBA取得や資格取得を積極的に支援（毎年3～4名利用）
- 簿記、ビジネス実務法務検定、TOEIC・英検の取得により職能給UP
- 他社での技術研修、経理実務研修等を実施
- 年に1度、好業績を残した社員に対して社員表彰を実施
- “情報共有システム（Intelligence Shared Systems）”の活用により、日々PDCAP‘を全社で共有し、TOP MANAGEMENTとの直接のコミュニケーションが可能
- 一般社団法人ICTマネジメント研究会による「学生懸賞論文」の実施（毎年開催）



サンシングループの経営理念とCSR

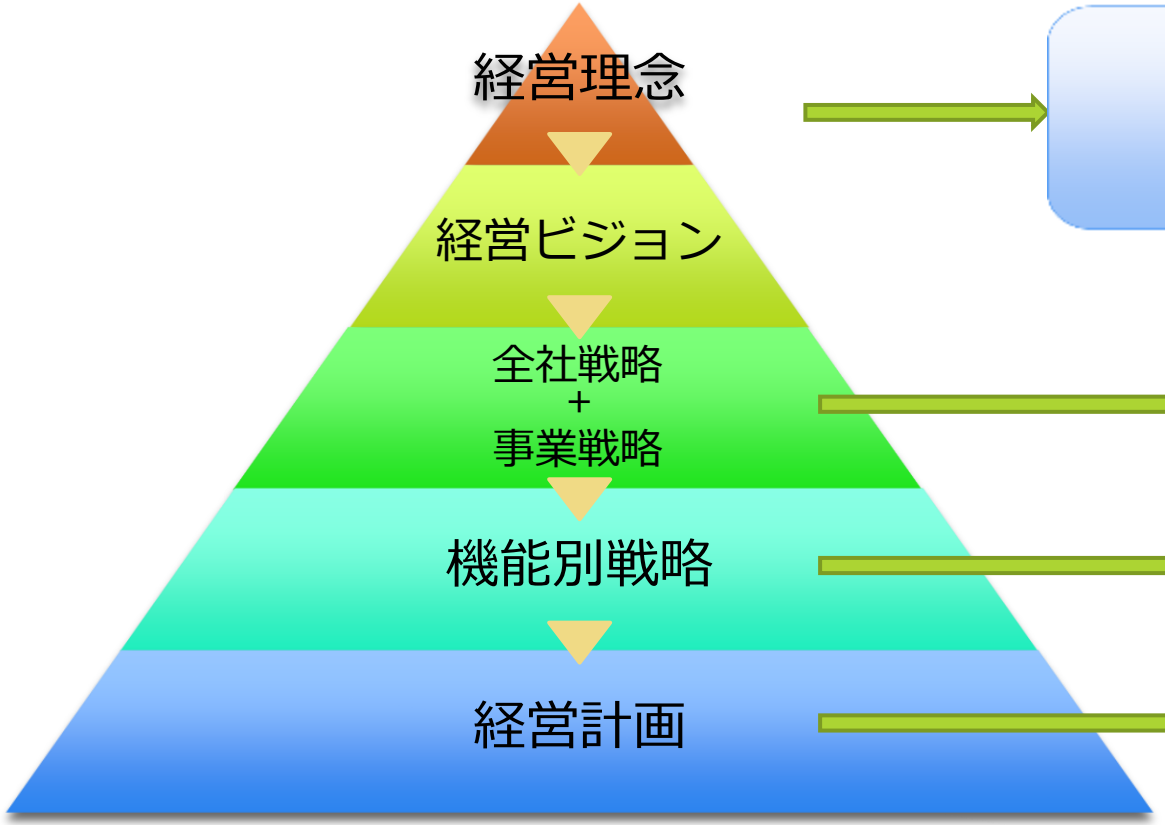
We love our customers,
We're loved by our customers,
Always be a Virtuous Merchant
to contribute to Cultures and
Civilizations around the World.

サンシングループのCSRは、経営理念を全役員・全従業員が共有し、100%のコンプライアンスを大前提として、企業活動の中で経営理念を実践していくことです。

コンプライアンスの基礎となる品質マネジメント・マニュアル及び環境マネジメント・マニュアルを策定・導入し、サステナブルな企業として永続的に電機業界及び社会の発展に貢献して参ります。また、ステイクホルダーとの信頼関係の構築を通して、社会の公器として企業の社会的責任（CSR）を果たして参ります。

経営戦略体系と管理会計のかかわり

経営戦略体系



We love our customers,
We're loved by our customers,
Always be a Virtuous Merchant
to contribute to Cultures and
Civilizations around the World.

管理会計

「中期経営計画」の策定

「予算」と「利益計画」の作成

「予算実績差異分析」の実行

出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、24ページ。

サンシングループの社会的責任

サンシングループは、企業はステイクホルダーをはじめとする社会全体と共存して繁栄し、社会的責務を伴う存在であると考え、以下の取組みを実施しています。

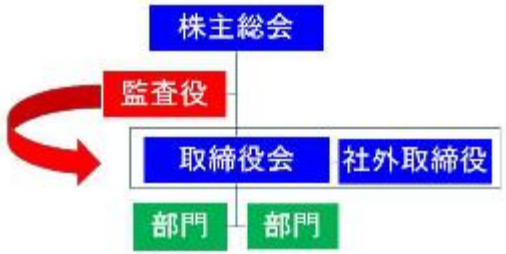
■ コーポレートガバナンス

経営者がコンプライアンスに準じた行動をしているか、コーポレートガバナンスにより、内部の業務監査を行っています。

■ CSR及び環境経営（ESG）

サンシングループではCSRに環境経営、品質保証、危機管理などの要素を含め、ホームページで活動内容を発信しています。特に環境経営はISOなどの環境マネジメントシステム（EMS)と連携した活動を実施しています。

コーポレートガバナンスと機関の役割



出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、13ページ。

CSRの基本的要素

CSRの新たな要素

出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、14-16ページ。

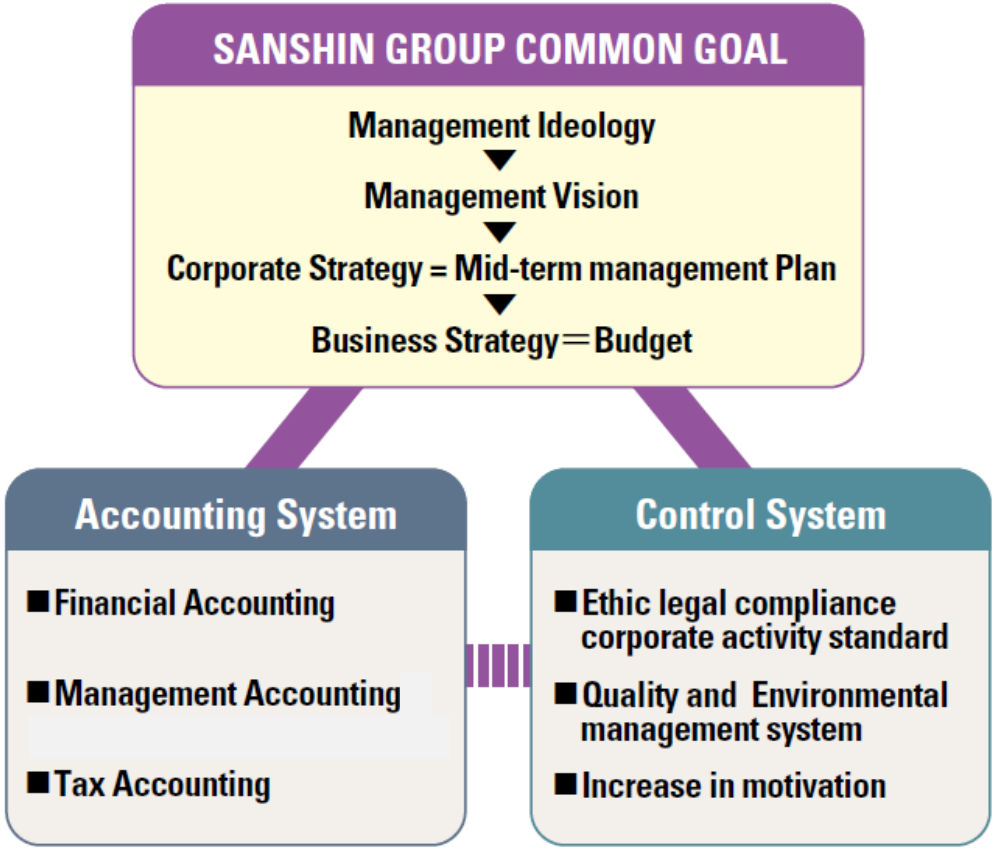
サンシングループの企業行動基準

サンシングループの倫理法令遵守企業行動基準は、「経営理念」を実践するために、企業倫理とコンプライアンスの観点から、基本的な姿勢を以下の通り定めています。

1. 私たちは、常に社会人としての自覚を持ち、高い倫理観に基づき、社会的良識に従って行動します。
2. 私たちは、あらゆる企業活動の場面において、関係法令および社内規定はもとより、利害関係者と取り交わした契約や約束を常に遵守し、全ての企業活動が正常な商慣習と企業倫理に適合したものになるよう努めます。
3. 私たちは、あらゆる企業活動の場面において、全ての人の基本的人権と個性を尊重し、オープンなコミュニケーションに努めます。
4. 私たちは、全ての利害関係者に対し、誠実に接するとともに、公平・公正かつ透明な関係を維持し、フェアな取引を行います。
5. 私たちは、会社の正当な利益に反する行為や会社の信用・名誉を損ねる行為を一切行いません。

サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ

　サンシングループは、経営戦略達成のため、「アカウンティング・システム（財務的：定量的管理）」と「コントロール・システム（非財務的：定性的管理）」という2つのシステムから成るマネジメント・コントロール・システムズを導入しています。
　このマネジメント・コントロール・システムズの「コントロール・システム」の基軸となるものとして、当グループ独自の品質マネジメント・マニュアルがあります。
この品質マネジメント・マニュアルに基づき、ISO9000シリーズに準拠した品質方針、および環境マネジメント・マニュアルに基づき、ISO14001やエコステージなどの環境方針を策定しています。これらの方針に従い、コンプライアンス・品質・環境・地域貢献・人財育成等のCSR活動に努めています。



サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ

サンシングループでは、形式知化された業務をルール化し、業務フローと業務マニュアルを策定しています。

■ マネジメント・システム

マネジメント・システムにより業務を標準化し、企業活動に安定した品質をもたらしています。

■ 5W2HとPDCA→P' サイクル

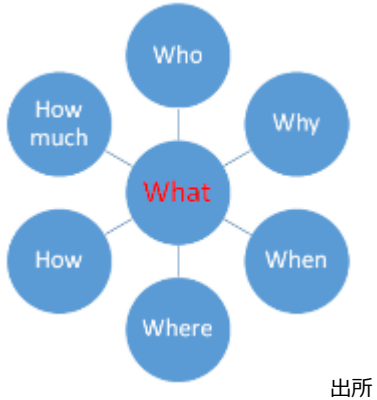
PDCA→P' サイクルは計画策定のPlan、計画を実行するDo、計画と実行の差異を評価するCheck、評価から修正と改善を行い次のPlan(P')につなげるActionから構成されます。サンシングループでは情報共有システムなどを活用して、5W2Hを明示し、プロセスの進捗を可視化/共有しています。

マネジメントシステムの基本構成

マネジメントシステムのレビュー

出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、48ページ。

ビジネスの5W2H

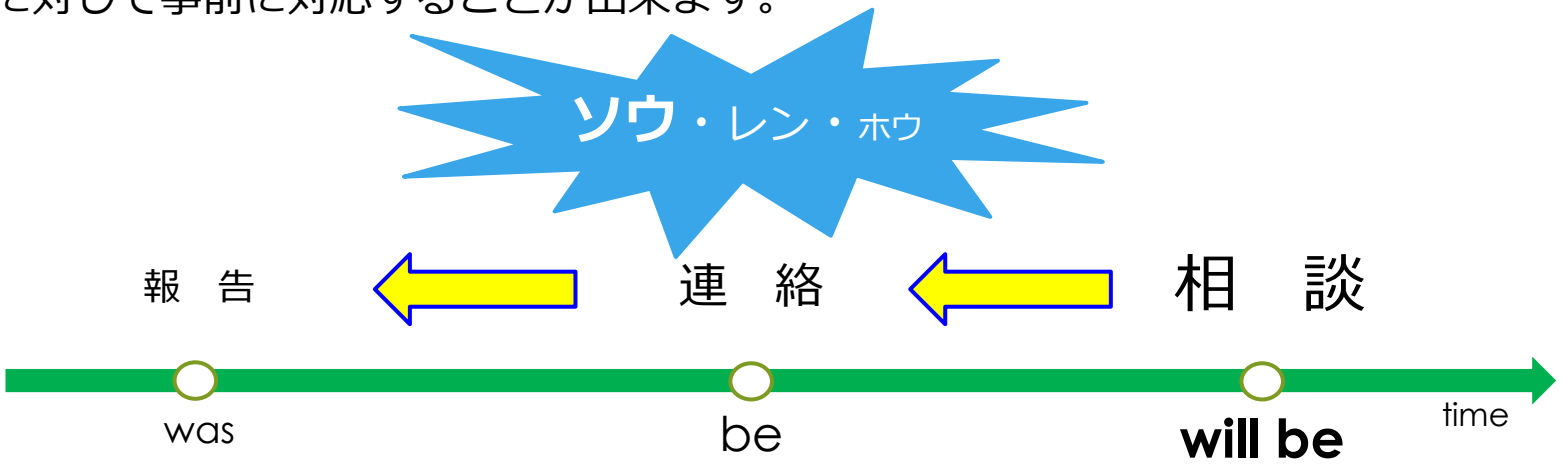


PDCA→P' サイクルの概念

出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、42ページ。

未来形から問題を解決するソウレンホウ

サンシングループでは悪い問題は過去形になる前に潰すことが重要と考え、一般的に言われるホウレンソウ（報告・連絡・相談）ではなく、ソウレンホウ（相談・連絡・報告）を励行しています。ソウレンホウにより、過去形（報告）ではなく未来形（相談）と現在形（連絡）の情報を共有し、予測される問題に対して事前に対応することが出来ます。



出所：石井 宏宗[2011]『経営とは生きること -企業家に求められる3つの視点- 』税務経理協会、166ページ。

編集後記 SSD, 営業管理課 Y.Y.

皆様、カリウムは足りていますか？カリウムが不足すると、倦怠感や疲れやすいといったいわゆる夏バテのような症状が出るそうです。また不整脈を発症しやすくなり、命にもかかわることもあります。カリウムは海藻類、野菜、バナナといったものに豊富に含まれ、肉等にも含まれますが、熱に弱い性質がありますのでご注意を。