

日々楽々

ある大切なものに気づかせ
てくれる動画が海外で大反響
を呼んでいます。身近にありな
がら多くの人が気づかないで
いるその大切なものは、「自
分の美しさ」です。

話題の動画「Dove Real
Beauty Sketches」(ダヴ・リ
アル・ビューティー・スケッチ)
では、ある実験が行われます。

目撃者の証言から犯人の似
顔絵を描いたりする専門画家
の男性と被験者の女性の間
にカーテンを置き、お互いに相手
の顔が見えない状態にします。
画家は被験者に、彼女自身の顔
に関するあらゆる特徴を質問
します。髪長さ、顔の輪郭、
あご、顔の中で一番目立つ場
所……。女性は質問に答え、
カーテン越しの画家は女性の
言葉を頼りに彼女の顔を描き

あげていきます。

画家が顔を描き終わると、被
験者は画家と顔を合わせずに
そのまま立ち去ります。

次に画家は、同じ被験者の顔
をもう一度描きます。今度は、
事前に被験者に会ってもらっ
た赤の他人に被験者の顔の特
徴を言葉で説明してもらい、そ
の言葉を頼りに描きます。

そして画家は、できあがった
二枚の絵を被験者に見せます。
自分の言葉からできあがった
肖像画と、他人の言葉からでき
あがった肖像画。驚くべきこと
にこの肖像画も、「自分の目に
映る自分の顔」より「他人の目
に映る自分の顔」のほうが圧倒
的に美しかったのです。

動画を観ると分かりますが、
被験者の女性たちは誰もが自
分自身を過小評価しています。
「私のおでこはとても大きい」

「私の顔の一番の特徴は太った
丸い顔です」など、全員が自分
の顔をネガティブに描写して
いるのです。

実験を行ったユニリーバの
Dove(ダヴ)は、こんなメッ
セージを寄せています。

「女性たちは自分自身の美に
対して、誰よりも厳しい批評家
です。そして世界には、自分を
美しいと思えている女性はわ
ずか4%しかいません。私たち
は美しさが心配の種ではなく、
自信の源になるような世界を
築きたいと思っています。忘
れないでください。あなたは自
分が思っている以上に美しい
のです。」

ダヴの願い通り被験者の女
性たちは自分の美しさに気づ
いたようです。最後に、一人の
被験者の感想を紹介したい

と思います。

「私は、生まれながらにして
持つ自分本来の美にもっと感
謝したいと思います。自分の美
しさに気づくことは、私たちが
これから下す選択、大切な友
人、憧れの仕事、我が子に対す
る接し方など、ありとあらゆる
ものに影響を与えます。これ以
上に自分の幸せを左右するも
のは他にはないでしょう」



自分の見た目と他人の見た目では
大きく印象が異なる

「自分の美しさ」に気づく



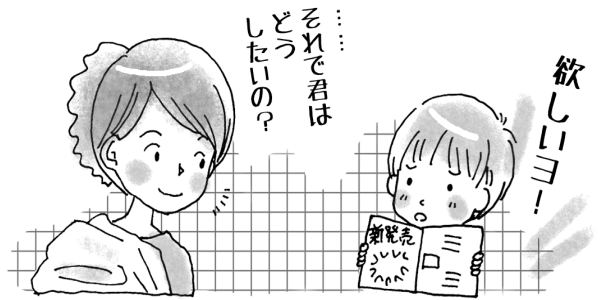
本日も我が家は晴天ない！



子どものやる気が目覚めるひと言

子どもについ、「こうしなさい」と言ってしまうことはありませんか。子どもにアドバイスしたい気持ちからのひと言かもしれませんが、残念ながらその親心はあまり伝わっていないようです。なぜなら、子どもの側に聞き入れる準備ができていないから。一方的な押しつけでは、素直に話を聞けというほうが無理かもしれません。相手が望むタイミングだからこそ「アドバイス」であり、そうでなければ「お説教」か「余計なお世話」です。

親の「こうしなさい」は、子どもの想像力の芽を摘んでしまう可能性もあります。たとえば子どもがゲームをほしがったとき、「誕生日まで待ちなさい」とか「お小遣いを貯めて自分で買いなさい」などと親が決めてしまうと、子どもにはその選択肢しかありません。

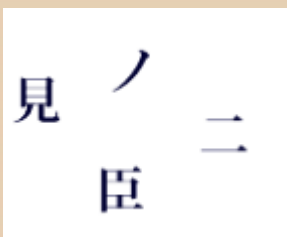


子どもにアドバイスするなら、その前に「どうしたいの?」と問いかけてみましょう。「どうしたいの?」と聞かれたら子どもは自分で考えます。その答えが「誕生日にゲームを買って」だとしても、自分で考えて結論を出すプロセスが大事なのです。

子どもが失敗すれば「次はこうしなさい」と口を出したくなりますが、そこはぐっと我慢して「次はどうしたいの?」と聞いてみましょう。自分の意志を問われ、自分で考え、自分が「どうしたいか」わかったとき、子どもの中で眠っていたやる気が目覚めます。

<漢字合成ゲーム>

バラバラのパーツを組み合わせると何という漢字になるでしょう?



衣類に付着した皮脂汚れなどが空気中の酸素と化学反応を起こすと、汚れが酸化して黄ばみになってしまいます。普通の洗濯では取れにくい黄ばみ対策には重曹が役立ちます。40℃のお湯に酸素系漂白剤(専用量り1杯)と重曹(スプーン2杯)を入れて放置します。湯温が高いと皮脂が落ちやすい反面、たんぱく質が固まってしまいます。40℃前後の湯温で行いましょう。

また黄ばみは、収納時の高温多湿によって発生しやすいです。衣類を洗濯して、収納時は高温多湿を避け、除湿剤の使用や収納場所の換気をこまめに行いましょう。

まうので、40℃くらいが目安です。放置時間は汚れ具合に応じて20〜40分間ほど。その後、洗濯機で通常の洗濯をします。

衣類の黄ばみを取る裏ワザ

10秒で納得！生活の裏ワザ



食のトリビア

スギヨの「カニカマ」がスゴイ！



は、あの「ビタミンちくわ」の生みの親でもあります。戦後、「ビタミンちくわの大ヒット」で、スギヨの技術力は食品業界から高く評価されました。ならば自慢の練り製品にその技術力をいかしてみようと挑戦した結果、それまで誰も口にしたことのないカニカマが誕生したのです。

時は流れて平成17年。スギヨの技術力を集結させて開発したのが「香り箱」。「本物のカニを超えた」とも言われるこのカニカマは、本物のカニと勘違いされるほどの品質ゆえ、全国のスーパーで、練り製品ならぬ鮮魚の売り場で販売されています。

ほかに、スワイガニの脚をイメージした「かにちやいまっせ」、カニ酢付きでポリリウム満点の「大人のカニカマ」など、スギヨのカニカマはバリエーションを広げています。

カニカマとはご存じのように、色や形、食感をカニの身に似せたかまぼこ（魚肉練り製品）のこと。カニカマはインスタントラーメンやレトルトカレーと並び、食品業界で100年に一度の大ヒット商品だそうです。

昭和47年、カニカマを初めて世に送り出した元祖は「スギヨ」という会社です。

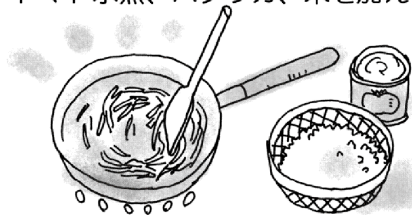
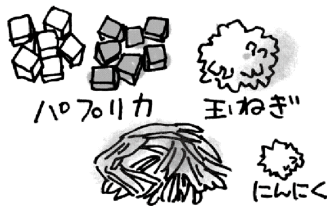
明治40年に「ちくわ」の製造を始めたスギヨ

今日の献立

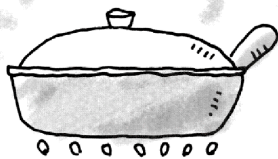
大人のカニカマのパエリア

材料 (4人分) ●米：2合 ●大人のカニカマ：2パック ●あさり（殻付き）：150g <A> ●水：360ml
●玉ねぎ：1/2個 ●にんにく：1かけ ●パプリカ（緑・赤）：各1/2個 ●顆粒コンソメ：小さじ2
●トマト水煮缶：150g ●オリーブオイル：大さじ2 ●カレー粉：小さじ1
●パセリ（みじん切り）：適量 ●かに酢：お好みで ●塩・コショウ：各少々

- ①米は研いでざるにあげ、30分ほど水気をきっておく。
- ②パプリカは1cm角に、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。大人のカニカマは1パックを細かくほぐしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、にんにく、②の大人のカニカマを弱火で炒める。しんなりしてきたらトマト水煮、パプリカ、米を加える。



- ④米が透き通ってきたら <A>を加えて平らにならす。
- ⑤残りの大人のカニカマとあさを並べてフタをし、弱火で10～15分ほど炊く。



- ⑥フタを取り、強火にして水分を飛ばし、パセリを散らす。お好みでかに酢をかけて召し上がれ。

一日一禅 癒やしの禅語

和敬清寂(わけいせいじゃく)

「和敬清寂」は仏教の悟りにもたとえられる概念であり、茶道の心を示した言葉としても有名です。千利休が茶道の精神を要約した「四規」がこの四字です。

「和」とは、茶室でみんなひとつとなつて和むこと。

「敬」は、上下の隔てなくお互いを敬い合うこと。

「清」は、和と敬の精神により外面だけでなく内面にも清らかさが生まれること。

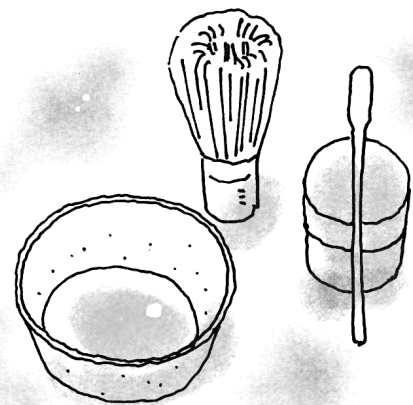
「寂」は、その清らかさが茶室という限られた空間を超えて形成されること。

茶道は禅と深い関わりがあり、「今をどう生きるか」という禅宗の考え方が根本にあります。「和」の心でお互いを認め合えば尊「敬」の念が生まれ、「清」らかな心を得て、悩みも迷いもなくどんなときも動じない純粋な「寂」の境地に至る——。「和敬清寂」は、禅の精神と茶道の精神が交じり合った「茶禅一味」を表す言葉なのです。

日本人は古来より「和の心」を大切にしてきました。けれど「仲良くする」とは、自分を相手に合わせていけばいいというものではありません。

たとえば、炊きたての白いご飯、お味噌汁、お漬け物の組み合わせはシンプルにしてある意味最高のご馳走です。とはいえ、この3つをミキサーにかけてどろどろのジュースにしてしまったら、それぞれの味も組み合わせのバランスも台無しです。ご飯はお茶碗に、お味噌汁はお椀に、お漬け物は小鉢に収まり、それぞれの器がひとつのお膳に収まってこそその「ご馳走」です。

自分という個性をそのままに、相手の個性もそのまま認めて一緒に過ごす、そこには居心地良く清々しい関係が生まれます。これが「和」です。価値観や性格が同じでなければ仲良くできないのではありません。同じではないからこそ1+1=2以上になる可能性があります。「私とは違う」と毛嫌いせず、自分から心を開いてみませんか。人との出会いはあなたの人生に豊かさをもたらすでしょう。





リフォーム相談帖

収納を増やしたいと思います。効率的に収納するための基礎知識を教えてください。

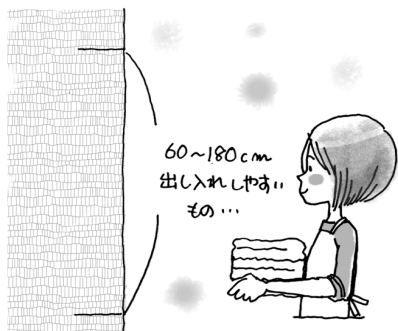
収納スペースの目安は最低でも床面積の9%。15%あれば余裕だとされますが、15%はかなりの割合です。総床面積とのバランスを考えた現実的な目安は12%ほどでしょう。

この12%の収納をより有効活用するには、荷物の「大きさ」「重さ」「出し入れの頻度」を考慮する必要があります。

一般的な収納は床面から60センチ、もしくは180センチを基準に考えます。60センチより低いと出し入れの際にかがまなくてはならず、180センチより高いと踏み台などが必要になるからです。

最も使いやすい60〜180センチの収納は、出して

入れが頻繁で大きさや重さが中程度までの衣類や食器などの収納に適しています。60センチ以下の場所には大きくて重い寝具やアウトドア用品などを。180センチ以上の場所には使用頻度が低くて軽い旅行用品や年中行事の品などといった具合に使い分けるといいでしょう。



Q お金が貯まらない理由

自分の心のぞいてみたい?

自己啓発本を買うなら次のどれでしょう?

- [A] フライベートの時間を100倍楽しむ方法
- [B] 人間関係を円滑にするための10の方法
- [C] 成功率100%! 忍耐力アップマニュアル
- [D] 誰でもできる! 超簡単節約術

A

【A】理由は節約が苦手なこと。散財は少なくても、光熱費のような日々の節約にうといところがあります。テレビをタラタラ見たり、電気をつけっぱなしでうたた寝したりが多くないか、日々の生活を見直してみましよう。

【B】理由は交際費が多いこと。遊びに行ったりパーティーに参加したり回数が多い人一倍多いのでは? 遊ぶのはかまいませんが、問題は誘いを断れないこと。金銭的に苦しいときは「ノー」を言う勇氣を持ちましよう。

【C】理由は欲しいものを我慢できないから。「セール」や「限定〇個」に弱いので、欲しいものはお金がなくても無理をして買ってしまう傾向が多々あります。一時的な誘惑に負けないよう、「欲しいもの」「よしの」必要なものを買う訓練をしてみましよう。

【D】理由はムダな出費が多いから。「コンビニ」で新しい新製品に手を伸ばしたり、百均で余計なものを買ってしまったりが多いタイプです。安価なものでも数が増えるとまとまった出費です。「ちりも積もれば山となる」を戒めましよう。

大町10日お「甘露煮」の日

甘露煮にも色々ありますが、小魚の甘露煮は佃煮（つくだに）ともいいます。その佃煮が誕生するきっかけは天正10（1582）年6月2日の「本能寺の変」だそうです。

天下統一を目前にした織田信長は、本能寺で明智

光秀の謀反に遭ってこの世を去りました。信長の盟友・徳川家康は大阪の堺で信長死すの報を受け、自らの危険を察知して三河の居城に戻ろうとしますが、すでに京都は明智勢に押

さえられ、帰路の奈良街道も陸路はすべてふさがれた状態でした。

そこで家康の側近だった服部半蔵が機転を利かせ、海路脱出を図ります。住吉・佃の漁師

に船を出してもらえら

うに依頼すると、漁師たちは快諾して家康の出港を助け、小魚を煮た自分たちの保存食（塩炊き）を家康一行に提供して紀伊半島まで送り届けました。このときの塩炊きが後の佃煮だと言われています。

その後家康と佃の漁師の交流は続きました。江戸に幕府を開いた際には御用漁師として呼び寄せ、今の佃島に住ませたことから、「佃煮」は参勤交代に訪れる大名たちによって全国に広まっていったそうです。

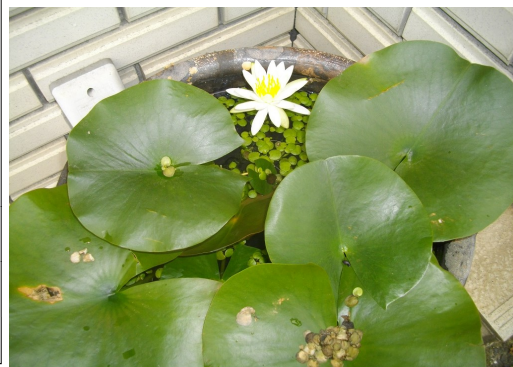


社長歳時記

皆さん、こんにちは。うっとうしい梅雨に入りましたが、いかがお過ごしですか。そんな中にも逞しい自然の力に感動を覚えました。何かって。外に甕を置いて、蓮の苗を入れて観賞しているのですが、去年は、8月にきれいな花を咲かせてくれましたが、今年は、今月咲きそうです。甕の水にボウフラが湧かないようにメダカちゃんたちに下宿してもらっているのですが、住み心地が悪いのか、大家がお気に召さないのか、なかなか長く住んでくれません。それでも大家としては空き家のままに耐えかね、（五匹4百円）でめだかを買ってきました。赤いの、青いの、白いのと、多国籍の皆様です。めだかを買ってきたときの器を片付けずに、甕の横に放置しておりましたが、最近の雨で器には雨水が溢れそうになっていました。片付け下手の私は、日頃を反省し片付けようとそれを持ち上げ、ふと、目を凝らすと、小さな生命体が動いているのに気付きました。何と言うことでしよう、孵化したメダカちゃんが泳いでいるではありませんか。叫んでいました、「じえじえじえ」。卵が器の土の中で生き抜いていたのでしょうか。狭い甕の中をめだかに、せめてもの償いに、もう少し大きく育てて親元に帰そうと思っています。

今月の作品

めだかちゃんが小さくてよく見えないので蓮の花を撮りました



・会社名:株式会社 長崎壁装センター

・社員の人数:6名

・提供商品:住宅リフォーム設計施工(内装・外装・水廻り・介護・アウトレット)
クロス・カーテン・カーペット・襖・建具・表装(掛軸・額装)

・モットー:お客様の笑顔の為に仕事がしたい

・会社の場所:本社 長崎市葉山 1-28-9 営業所 長崎市横尾 3-35-28