

# 日々楽々

「良いニュースと悪いニュース、どっちを先に聞きたい?」  
 誰でも一度くらいは、言った  
 り、言われたりしたことがある  
 のではないでしょうか。

似たようなものに、「好きな  
 食べ物を先に食べるか?後か  
 ら食べるか?」というのもあり  
 ますが、これとは少し状況が違  
 いますね。なぜなら、ニュース

を伝える場合は、自分の気持ち  
 だけでなく、相手の気持ちを推  
 し量る必要があるからです。

もし、相手に両方のニュース  
 を告げる立場になった場合、良  
 いニュースと悪いニュース、ど  
 ちらを先に言ったほうがいい  
 のでしょうか?

個人の受け止め方や好みと  
 言ってしまうはそれまでです  
 が、実は、韓国・ソウル国立大  
 学のサンハエ・スー氏らが

『ジャーナル・オブ・ハピネス・  
 スタディーズ』という学術誌で  
 発表した研究結果で、心理学的  
 には、良いニュースと悪い  
 ニュースは言う順番によって  
 受け止め方に違いが出る……  
 ということが、あらためて明ら  
 かになりました。

サンハエ・スー氏は、八十  
 八名の男女を対象に調査を实  
 施しました。調査は、「あなたは  
 近日、友達とすこく楽しい時間  
 を過ごす」と「あなたは近日、  
 二五〇ドルの金券をなくす」と

いう二つのニュースが与えら  
 れたとき、その順序によって  
 人々の感情がどう変化するの  
 かという内容でした。

その結果、およそ七十五パー  
 セントの人たちが、悪いニュー  
 スを最初に与えられ、良い  
 ニュースを後から聞かされた

方が、その逆の場合より幸福感  
 を感じている度合いが強  
 い……ということがわかりま  
 した。つまり、この調査によれ  
 ば、良いニュースと悪いニュー  
 スがある場合は、「先に悪い  
 ニュースを聞かせたほうが良  
 い」ということになります。

良いニュースをきかされた  
 り、良いイベントを経験したり  
 しても、悪いニュースを与えら  
 れると、人は強い喪失感や不幸  
 をひきずってしまい、良い  
 ニュースの喜びが薄れてしま  
 う。けれども、先に悪いニュー

スを聞いたり、悪いイベントを  
 経験したりしても、その嫌な気  
 持ちは、後から与えられる良い  
 ニュースで相殺させることが  
 できる……そんな人の心の動  
 きが、調査ではつきりしたとい  
 うわけです。

ですから、誰かに悪いニュー  
 スを伝えなくてはならないと  
 き、できるだけそのショックを  
 軽減できるような、良いニュー  
 スや楽しい話題をあらかじめ  
 準備しておくといいかもしれ  
 ません。

そして、悪い話の後ですぐさ  
 ま伝えるようにすれば、少し落  
 ち着きを取り戻し、相手が悲し  
 んだり怒ったり、二人の関係が  
 悪化したりといった困った展  
 開は防げるかもしれませんね。



良いニュースと悪いニュース  
 どっちが先?



# 本日も我が家は晴天ない!



## 子ども同士のケンカ

小さな子どもがケンカをしている場面に出くわし、自分の子どもが攻撃的な態度をとっていると、つい「謝りなさい」と叱りたくなります。けれども大切なのは、子どもの心の流れをきちんと見てやり、その上で「悪いことをしたらちゃんと謝る」という人間関係のルールをしっかりと植えつけて行くことです。ですから、焦る必要はありません。「怒った顔もかわいらしいね」と空気を変えてあげたり、その子の言い分に耳を傾けた後に「謝ったら?」と穏やかに勧めたり。これは子育て全般に渡って言えることですが、「子どもは予想もつかないことをしてしまうもの」といった考えで丁度いいのかもしれませんが、自分のイメージどおりに進まないからといって、動揺したり感情的になったりする必要はないのです。身近な大人の穏やかな態度によって、不安定になりがちな子



どもの情緒が落ち着くことも少なくありません。一方で、子どもが成長していくと、友達や親との関わり方も変化してきます。多感な思春期に突入した子どもにとっては、親よりも友人関係を優先したい場面が増えるでしょう。ケンカも幼児の時とはわけが違いますから、親として厳しく接した方が良いケースも出てきます。ただ、子どもの心に向き合い、焦らず、決して感情的にならない……という姿勢は、子どもがいくつになっても持ち続けていきましょう。

## 下線部分のひらがなを漢字になおすと、正しいのはどれ?

問1 たんてきに申し上げる

- ①端的
- ②短的
- ③单的

問2 予定の期日がのびる

- ①伸びる
- ②延びる

問3 人の事にかんしょうする

- ①緩衝
- ②觀賞
- ③干涉

寒さ厳しい毎日。お出かけの際、特に、長時間屋外で過ごすような日は、使い捨てカイロは必需品です。ですが、通常は暖かくなるまで約10分くらいはかかってしまいますよね。

早く暖まりたい時に「手に持って振る」という方もいらっしゃるようですが、それよりももっと早くなる方法があります。それは、「カイロに30秒ほど息を吹きかけます。」

「早く暖まりたい時に」手に持って振る」という方もいらっしゃるようですが、それよりもっと早くなる方法があります。それは、「カイロに30秒ほど息を吹きかけます。」

寒さ厳しい毎日。お出かけの際、特に、長時間屋外で過ごすような日は、使い捨てカイロは必需品です。ですが、通常は暖かくなるまで約10分くらいはかかってしまいますよね。

早く暖まりたい時に「手に持って振る」という方もいらっしゃるようですが、それよりもっと早くなる方法があります。それは、「カイロに30秒ほど息を吹きかけます。」

寒さ厳しい毎日。お出かけの際、特に、長時間屋外で過ごすような日は、使い捨てカイロは必需品です。ですが、通常は暖かくなるまで約10分くらいはかかってしまいますよね。

早く暖まりたい時に「手に持って振る」という方もいらっしゃるようですが、それよりもっと早くなる方法があります。それは、「カイロに30秒ほど息を吹きかけます。」

使い捨てカイロを早く暖かくする裏技

## 10秒で納得! 生活の裏ワザ



# 食のトリビア

## 食のトリビア



### 日本型バレンタインデー

二月十四日はバレンタインデーですね。  
 「男女の愛の誓いの日」とされていますが、もともとはキリスト教において、二六九年にローマ皇帝の迫害下で殉教した聖ウァレンティヌス（テルニのバレンタイン）に由来する記念日だと言われています。

現代において、欧米でも恋人やお世話になった人にチョコレート贈ることはありますが、決してチョコレートに限定されるものでも、バレンタインデーに限ったことでもありません。「女性が男性に親愛の想いを込めてチョコレートを贈る」という「日本型バレンタインデー」が定着し始めたのは、一九七〇年代後半です。

「チョコレートを贈る」「女性から男性へ一方的に贈られる」「(女性からの)告白のチャンス」などが日本型バレンタインデーの特徴であり、キリスト教との直接的関連はほとんど意識されていない点もポイントです。

近年は、知人へ贈る「義理チョコ」、同性(主に女性)間で贈り合う「友チョコ」、男性が女性に渡す「逆チョコ」、自分で買って食べる「自己チョコ」といった広がりもみられますね。海外でのバレンタインデーでは、チョコの代わりに、花やケーキ、カードなど様々な贈り物を、(男女ともに)恋人や親しい人へ渡すようです。

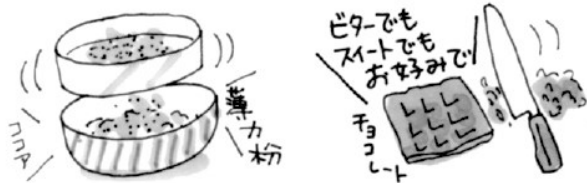
### 今日の献立

### しっとりチョコケーキ

材料 チョコレート 80g 生クリーム大さじ3 バター(食塩不使用) 45g  
 卵黄 3個分 卵白 3個分 砂糖 80g 薄力粉 40g  
 ココアパウダー(無糖) 15g

※分量は直径18cmのケーキ型1台分です。

①型(直径18cm)にクッキングシートを敷く。オーブンは170℃に予熱する。薄力粉とココアは合わせて2度ふるっておく。チョコレートは細かく刻む。



②ボウルに①のチョコレート、バターを入れ、ゴムベラで混ぜながら湯せんにかけて溶かす。溶けたら湯せんから下ろして生クリーム、卵黄を加えて混ぜ、再び湯せんにのせて保温しておく。



③別のボウルに卵白と砂糖を入れ、ハンドミキサーなどを使ってトロリとしたメレンゲを作る。②のボウルにメレンゲを少しづつ入れ混ぜる。さらに薄力粉とココアを合わせたものも加え、ゴムベラで混ぜる。



④型に③を流し入れ、表面を平らにしてオーブンに入れ、約40分焼く。焼き上がったら型のまま冷やし、粗熱が取れたら型からはずす。



## 一日一禅 癒やしの禅語

### 喫茶去 (きっさこ)

禅語の中で最もホッとさせられる言葉が、この「喫茶去」です。

「去」の字は喫茶の強調の助辞で、決して「去る」という意味ではないそうです。

ですから、「喫茶去」という言葉が表すのは「お茶を一杯いかがですか?」とか「どうぞお茶でも召し上がれ」という意味に過ぎません。

ただ、大切なのは、この「喫茶去の心」を日常に生かせるかどうかということ。

お茶一杯が映す心を見つめる時、そこにいろいろな気づきがあるかもしれません。

というのも、私たちは、自分の好きな人や、ちょっと目上の人、珍しい方といった相手に来訪されると、「丁重におもてなしなくては」という気持ちが働きます。

反対に、それが嫌いな人だったり、ちょっといい加減な扱いをしても許されるような立場の人だったりすると、それ相應の態度しか示さない。つまり、手抜きをしてしまうということが少なくないかもしれません。

「よくいらっしやいました。先ずはお茶でも召し上がれ」とほほ笑むのは日常の当たり前の光景ですが、だからこそ、私たちの心を隠さずに映し出してしまう、とてもス

トレートな振る舞いとも言えるのです。

どうでしょう? あなたは嫌いな人が来ても、「お茶をどうぞ」とやさしく言えますか? 遅刻したり、不機嫌な感じで入ってきたり、敵対心を顕にして入ってきたりした相手に「ご苦労さまでした。先ずは一杯どうぞ」と、相手の呼吸が整うよう、少し待ってあげる余裕を持てますか?

先にも述べたように、「喫茶去」とは、お茶を召し上がれ、と言う、ただそれだけの言葉です。けれども、どんな相手に対しても、分け隔てない態度で接し、抹茶でも番茶でも、コーヒーであっても水道水であっても、理屈抜きに、素直な気持ちで一杯を差し出すことができる……それこそが、禅の心に通じるのかもしれません。

日常の何気ない行為の一つひとつにも、真心を込めることで、世界はとても豊かに感じられるものなのです。





# リフォーム相談帖

## 工事会社選びの決め手とは？

クロスや床を貼り替え  
るなら、インテリア内装業  
者、外装の塗り替えなら塗  
装業者、柱や壁に手を入れ  
るとなると、工務店に依頼  
する……というように、工  
事種別に応じてその専門

の工事会社や職人さんに  
お願いするのが、間接経費  
がかからずに安くできる  
方法です。でも、もし工事  
種類が多い場合は、業者間  
の段取りが難しくなるの  
で、工務店に一括でお願い  
するのが良いでしょう。

また、昔からお付き合い  
のある業者さんにたのむ  
以外は、複数の業者に見積  
もりを頼み、比べるよう  
にしましょう。その際の注  
意点は、「見積もる内容を明  
示して、金額を比べる」

または、その反対に、「金額  
を提示して、内容を比べ  
る」のどちらかです。つま  
り「何を比べるのか」を  
はっきりとし、各業者に伝  
えることが大切です。

また、発注の際には、工  
事開始後の追加出費を見  
越し、発注額の1〜2割の  
予備費を用意することを  
お勧めします。そのため、  
見積もり額を確認する時  
は、その点を考慮して判断  
すると良いでしょう。



## Q あなたの精神年齢は？

タイムマシンがあったら？

- [A] 未来に行く
- [B] 今のままがいい
- [C] 10年前に戻る
- [D] 20年前に戻る

自分の心の  
ぞいてみたい？



# A

【A】あなたは「精神年齢 八歳」です。好  
きなことに夢中になれる純粹さと、ポシ  
ティブさを併せ持っています。いろいろな  
ことに挑戦したいという好奇心も旺盛で  
すが、わがままになりすぎないよう注意。

【B】あなたは「精神年齢 十八歳」。感受性  
が強く、何事にも真剣に向き合いたいと思  
えている誠実なタイプ。一方で、とても行  
動的な一面もあります。熱くなりやすい部  
分があるので、周囲にうざいと言われない  
よう意識して。

【C】あなたは「精神年齢 四十歳」。少し自  
信家のところもありますが、バランス感覚  
がよく、話題なども豊富。経験を活かした  
スマートな振る舞いができ、年下からも年  
上からも好かれる人気者です。但し、八方  
美人にならないよう気をつけて。

【D】あなたは「精神年齢 六十歳」。余裕あ  
る雰囲気、いつも冷静沈着。物事をきち  
んと判断できる安定感の持ち主。様々な場  
面でリーダーに推されがちです。でも、少  
し無理をし過ぎることもあるので、健康に  
も留意を。

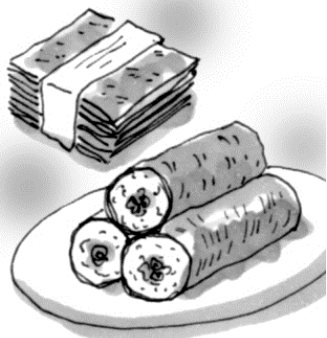
# 「海苔の日」

日本最古の成文法典である「大宝律令」によれば、当時(七〇〇年頃)は二十九種類の海産物が租税として収められていたことが判明しています。そのうち八種類が海藻で、「海苔」の表記も確認されています。海苔は当時から代表的な海産物であり、貴重な食品であったことがうかがえます。

この「大宝律令」が施行された大宝二年一月一日が西暦七〇二年二月六日にあたるため、全国海苔貝類漁業協同組合連合会は、毎年二月六日を「海苔の日」と定めました。一九六六(昭和四十一)年のことです。

## この日、何の日?

以来、「海苔の日」を広く知ってもらおうと、各地でPRが展開されています。



す。一九六七(昭和四十二年)には、東京都内で、1袋全形海苔三枚入り・約三万三〇〇〇袋(約十萬枚)を無料配布したこともあります。今でも、こういった海苔の無料配布やチャリティセールなどさまざまな取り組みが行われていますが、さらにここ数年は、海苔業者による二月三日前後の「節分に海苔巻き丸かぶり」のイベントと併せて行なわれ、二月三日〜六日前後の一週間を「海苔ウィーク」として、全国で活発にPRされています。

## 社長歳時記

みなさん、こんにちは。寒くてたまりませんね。ネックウォーマーが離せない毎日が続いています。体調には十分お気づかい下さい。オリンピックが始まって以来、寝不足です。メダルを期待され、その重圧に耐え頑張る選手たちに、切ない気持ちになります。だから、私は、毎日応援を続けました。最もメダルを期待された浅田真央さん、ショートプログラムでまさかの十六位、日本中に悲鳴が響いた瞬間でした。それから、二十数時間後のフリーの演技に感動しました。ショート時の不安げな表情は一変し、引き締まった表情に圧倒されながら、演技を見せて頂きました。素晴らしかった、一分の緩みのない、ジャンプ、ステップ、スピン、今まで観た浅田選手の中で、一番感動しました。自分を振り返ると、日々を惰性ですごし、辻褄合わせの生き方をしていたのでは、真剣にお客様に向き合っていたのか、考えさせられました。「ナニクソ、真央ちゃんに負けるもんか」午前二時に叫んでいます。私もお客様に、感動して頂ける、リフォーム・リノベーションを目指して頑張ります。今年もリフォーム補助金制度が予定されそうです。詳細が判明次第お知らせいたします。

## 今月の作品

住宅のお庭にサンルームを取付ました。急な雨にも洗濯物も心配なしです。



- ・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・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
- ・連絡先:電話 095-856-2291 / Fax 095-856-0509