

日々楽々

初対面の人とも会話が弾むコツ

新たな出会いがあったとき「この人と親しくなりたいな」と感じることはありません。けれども、緊張や恥ずかしさが邪魔をする、または、話題に詰まってしまったり困る……などの理由から、積極的に話ができないうということもあるでしょう。

そんな壁をなくし、相手との心の距離を少しでも縮められるような会話のコツをご紹介します。

まず、誰でも参考にできることが、会ってすぐに目につくような、相手の「こだわり」を見つけてあげます。「会ってすぐ〇〇は、だいたい30秒くらいを目安にしてみると良さそうですね。身に着けているものや、目についたものから、その人のこだわりが見ついたら、」素敵

な〇〇ですね」「〇〇がよくお似合いですね」などと切り出してみよう。そうやって話をしていこううちに、その人の人柄や生活が見えてきます。

しかも、こだわりの中にはその人の特別な思いが隠されているものです。ですから、そこに気づいたこと自体が、「あなたに興味を持っています」というメッセージになるのです。

次に、どんな小さなことでもいいので、「共通点」を探してみることです。趣味や好きな食べ物、映画、本、有名人などの話題を持ち出してみましょう。

もし共通することがあったら、「私も〇〇が好きですが、このお店がおすすめです」「〇〇旅行をした時は、〇〇の美しさに感動しました」「など、自分も同じものに興味がある

ことを具体的に伝えてみるのです。浅い共通点を探る中で、特定の人しか知らない情報を共有できたら、心の距離はぐっと近くなります。

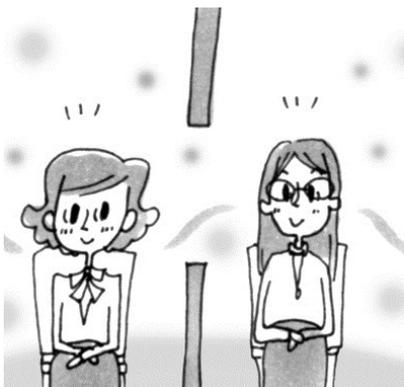
また、会話を円滑に進めていく上で効果的な、相手が嬉しくなる「ささすせそ」というものがあります。それは、「さすがです」「知りませんでした」「すごいですね」「説得力があります」「そんなんですね」という五つの受け答えです。

聞き上手と言われるような人たちに共通しているのが、この「ささすせそ」。「これを自然に発して、相手に話しやすい雰囲気を作っています。

反対に、相手の話の腰を折るように、「それ、知っています」「と口をはさんだり、「私もテレビで見ました。それって、〇〇

で……」と話を奪ったりする行為はタブーです。知らず知らずのうちに、相手を不快にさせたり、心を傷つけたりしてしまいます。

何よりの、どんな相手でも、「その人の長所を見つけよう」と決めて、のぞむことが大切。たとえ第一印象で苦手なイメージを持ってしまった人でも、自分が広くやさしい気持ちでいることで、その人の真実の良さが見え、関係が良好になっていくことは少なくないのです。





本日も我が家は晴天ない！



「子どもの権利条約」から学ぶこと

「子どもの権利条約」とは、1989年に国連で採択され、1990年に発効された国際条約で、子どもの基本的人権を守ることを目的としています。

世界には、貧困、飢餓や病気、紛争、虐待で犠牲となる子どもがたくさんいるなど、困難な問題が山積みです。子どもは大人から守られるだけでなく、それぞれが権利を持ち、社会の一員として大切な存在であることを確認し、未来を担う子どもたちに光を当てようというものです。

日本は今のところ飢餓や紛争などがなく、「生きる権利」が保証された、豊かで平和な国と考えられています。「世界」「国連」「人権」などと言われても漠然としたイメージしか持てず、なかなか身近なこととして考えられないかもしれません。

けれども、私たちの周辺にも、いじめや虐待など、



子どもを取り巻くたくさんの社会的問題が確かに存在しています。それらは、子どもの「生きる権利」を侵害するものにほかならないのです。

子どもたちに「あなたには生きる権利がある」と教えるのは容易ではないかもしれません。けれども、自分を大切に、他人も大切にできる優しい心を育てることは、どんな家庭でも取り組むべきことであり、それは、すべての基本とも言えることなのです。

身近にできることから、始めてみたいと思います。

共通する語は？

次の言葉に共通する語を〇〇に入れてください。

- A ① 秋風が〇〇
- ② 顔が〇〇
- ③ 筆が〇〇
- B ① 〇が利く
- ② 〇に障る
- ③ 〇をかすめる

特売で買ったお肉でも、ひと工夫で高級肉のようにやわらかく美味しくできるという裏ワザがあります。共通しているのが、「ある程度の時間、肉を漬けておく」という点です。

まず、漬ける時間が短時間なものとして、コーラ（10分以上）、すりおろした梨（15分ほど）、ヨーグルト（30分）、大根おろし（30分）などがあります。焼肉などもありますが、ぜひお試しください。

のタシも効果があるようです。でも、短時間でOKなものは、漬け込む時間が長すぎると肉がボロボロになることもあるので、気をつけてください。

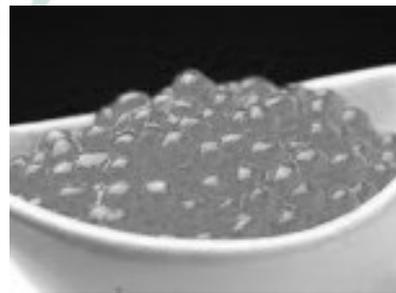
1時間以上、数時間と長いのが、玉ネギみじん切り、牛乳、重層&塩水などです。それぞれに備わっている成分が、肉がやわらかくなるよう作用するので

お肉をやわらかくする裏ワザまとめ

10秒で納得！生活の裏ワザ



食のトリビア



イクラと筋子の違いは？

イクラの旬は9〜11月。先月ここで取り上げた「鮭」の卵で、秋鮭の旬と重なります。鮭の熟成卵の薄皮をはがし、ぼろしたもので、おなじみの、濃いオレンジ色の宝石のような輝きが特徴です。「イクラ」という名前はロシア語で、「小さなつぶつぶしたものの」の意味を持ちます。ちなみに、チョウザメの卵巣からとれる世界三大珍味のキャビアを、ロシアでは「黒いイクラ」と呼びます。

このイクラと同じような「筋子」ですが、この2つの違いをご存知ですか？いずれも鮭の卵であり、一見すると似ているため、「どこが違うの？」と思う方も少なくないと思います。筋子というのは、イクラに比べて未成熟な段階の鮭の卵で、すべての粒が薄い膜でつながっているものです。それを、ほぐさずにそのまま塩漬けにしたものが筋子です。

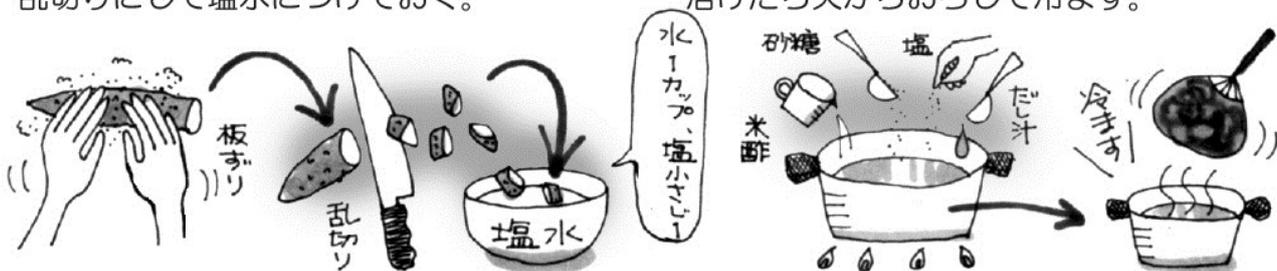
好みはわかれると思いますが、回転寿司のお店などでは「イクラが好き」と言う子どもも多く、家庭で作るちらし寿司などに使われるのもイクラが一般的でしょう。

筋子はそれに比べると、どちらかと言えば大人が好むものなのかもしれません。お酒が好きの方などには、「たまらなく美味しいー」と感じられるものだと思います。

今日の献立 イクラときゅうりのみぞれ和え

材料 イクラ50g きゅうり 1/2本 大根500g
 (4人分) 塩少々 ゆず(皮)少々 【塩水】水1カップ 塩小さじ1
 【甘酢】米酢 1/2カップ 砂糖大さじ3 塩ひとつまみ だし汁大さじ2

- ①きゅうりは塩をふって板ずりをし、小さな乱切りにして塩水につけておく。 ②甘酢の材料を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろして冷ます。



- ③大根は皮をむいてすりおろし、軽く汁気をしぼり、ボウルに入れて甘酢を加える。 ④③にイクラ、水気をきったきゅうりを加え、和えて器に盛り、ゆずの皮の干切りをあしらう。



【参考】「キッコーマン ホームクッキング」 <http://www.kikkoman.co.jp/homecook>

一日一禅 癒やしの禅語

歩歩是道場 (ほほこれどうじょう)

「歩歩」とは「今、ここ」のこと。自分を取り巻く環境や、日常生活、行動の一つ一つを指す言葉です。そして「道場」というと、集中して坐禅したり瞑想したりといった、修行するための特別な場所だけととらえがちですが、「修業は道場だけのものではなく、日々の生活や言動すべてである」という意味の言葉なのです。

この「歩歩是道場」という言葉は、維摩経(ゆいまぎょう)というお経の中の、維摩居士(ゆいまこじ)の言葉に由来します。

維摩居士とは、古代インドの商人で、釈迦の在家の弟子でした。大乘仏教の奥義に達したと伝えられ、釈迦の教化をたすけたと言われています。

あるとき、一人の修行者(光厳童子)が、喧騒の城下の街中を出て、修行に適した閑静な場所を求め歩いていると、向こうからやってきて城下に入ろうとする維摩居士に出会いました。光厳童子が「どちらから来られましたか?」と訊ねると、維摩居士は「私は今、道場から来たんだよ」と返答します。驚いた光厳が、「えっ、道場ですって? それは何処にあるんですか?」と問いかけると、維摩は「直心是道場(じきしんこれどうじょう)」と答えたのです。

「直心」とは真っ直ぐで正しく、我見、我執のない心のこと。すなわち、「素直な心さえあれば、どこでも学びの場になる。道場だけが修行の場所ではないんだよ。」という意味になります。

この「直心是道場」が、「歩歩是道場」のもとになっているとされています。

なでしこジャパンの佐々木則夫監督が、この「歩歩是道場」を座右の銘として挙げています。お父さんからこの言葉を教えてもらい、「サッカーがうまくなりたかったら、あらゆる所にうまくなるための要素は転がっているから、一つひとつに学ぶことを忘れるな」と言われたのを、ずっと心の支えとしてきたそうです。

佐々木監督は、「サッカーを離れた場面でも、あらゆる人から新しいことを吸収しながら走り続けることが大切だと思うんです」と語っています。





リフォーム相談帖

高齢者にやさしい「介護リフォーム」のポイントを教えてください。

押さえておきたいポイントとしては次のようなものがあります。

①段差…家中の段差、家の外の段差を徹底的になくすことで事故を防ぐ。

②手すり…階段、廊下、浴室、玄関、玄関アプローチなど必要所に設置。

③引き戸…外開きの扉は向こう側に立つ人に当たる恐れも。引き戸は車椅子でも使用可。間口を広く取りたい場合は、アコーディオンカーテンにするとか軽く開閉できる。

④ヒートショック対策…冬場にリビングから寒い廊下に出たとき、脱衣所から浴室に入ったときなど、温度差によって血管が収縮し、心筋梗塞や脳出血を

起こす恐れが。状況に応じた対策を。

⑤足元…小さな段差にもつまづきやすくなるので、階段、廊下、玄関アプローチなどでは足元を明るく照らすリフォームを。

⑥すべらない素材…廊下、階段、浴室、玄関アプローチなどに使用する素材は慎重に選択を。

事故防止はもちろんだが、心身にゆとりが持てるような改修を目指しましょう。



Q あなたが「あきらめそうになっていること」

自分の心のぞいてみたい?



A

近くのお店が閉店します。それは何屋さん？

- [A] 本屋
- [B] 花屋
- [C] 靴屋
- [D] CDショップ

【A】本屋……あなたは「出世」をあきらめかけているのかも。本は知識や経験の象徴。出世は、その積み重ねの結果ともいえるものです。「私の能力はこれくらい」、自分を過小評価しているかもしれない。

【B】花屋……あなたがあきらめかけているのは「自分の時間」。花は、心を癒やす存在の代表です。自分の生活に安らぎの時間なんてありえないと、無理をしていませんか？予定をうまくゆわくように、たまにはのんびりを意識して。

【C】靴屋……二つ揃って機能する靴は恋人やパートナーを暗示。あなたは、「異性と素敵な出会い」や「結婚生活の充実」をあきらめかけているのかも？親友や先輩と語り合うなどして、自分の長所や魅力を再確認し、リフレッシュするといいかも。

【D】CDショップ……あなたがあきらめかけているのは「おしゃれ」。最新のCDが並ぶお店は流行や時代の象徴。あなたは新しい情報には無頓着かもしれません。少しでも流行を意識すると、楽しいことも増えるかも。

この日、何の日?

十月七日 ミステリーの日

十月七日「ミステリー記

念日」は、ミステリー作家のエドガー・アラン・ポーが、まだ四十歳という若さで亡くなった日です。彼は、「ミステリーの生みの親」として、世界的な高評価を得ています。代表作は、世界初の探偵小説と言われる「モルグ街の殺人」。その他にも「マリー・ロジェの謎」「盗まれた手紙」「アッシャー家の崩壊」などが有名です。不思議な事件が起こると、天才探偵が登場し、情報や証拠品を集めて謎をひもとき、

物語の最後で推理を披露!……そんなミステリー小説の基盤を作ったのです。

また、彼の作品は、十九世紀に書かれたものとは思えないほど論理的で、



心理描写もしつかりしており、現在でも古さを感じない魅力があります。機械的トリックなどは時代とともに通用しなくなるのに対し、彼が著した論理的思考や犯罪心理学といったものは不変ということの表れとも言えます。

日本の推理作家、江戸川乱歩は、敬愛するポーの名前をもじって筆名をつけました。他にもシャーロック・ホームズの作者、コナン・ドイルをはじめ、後世の作家や文学界に多大な影響を与えた人物だったのです。

社長歳時記

みなさん、こんにちは。お宮日も終わり、長崎が

んばらんば国体を数日後に控える去る十月十日、弊社の創業六十周年記念祝賀会を開催させて頂きました。父が昭和二十九年十月に松尾表具店を開業以来、今年で六十年、お客様、仕入先様、協力業者の皆様を支えて頂き、続けてこれたのだと感謝しております。分不相応ではありましたが、このよな会を開かせて頂いたのは、お陰さまで父が八十一歳ながら元気でいてくれていますので、創業者が生い立ちの皆様にご紹介する事が出来るのは、この節目しかないと思ったからでございます。お陰さまで、平素ご無沙汰いたしておりますお客様お一人お一人にご挨拶や御礼を述べさせて頂く事が出来ました。会の中でビンゴゲームを楽しんで頂きましたが、仕入先様から景品を協賛頂き、お世話になっているお客様のお取り扱い商品を格安でお分け頂き景品を準備させて頂きました。当選された皆様の笑顔は今でも目に浮かびます。運営の都合上お声掛け出来なかった皆様がおられたのは心残りでしたが、これからも社員全員でお客様のご要望にお応え続けて参る所存でございます。宜しくお願い申し上げます。

今月の作品

60周年記念祝賀会
ホテルニュー長崎



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