

日々楽々

受験生にとっては「本番はいよいよ目前ー」といつ時期が到来しました。また、現代は年齢を問わず様々な資格試験があり、その合格に向けて挑戦を続けている方もいるでしょう。

そこで今回は、ある有名予備校の講師が語っていた、様々な方に共通する「試験勉強のポイント」を紹介していきます。

まず第一のポイントは、意外にも、「真面目過ぎるとよくない」ということです。

そもそも、勉強が苦手だったり、手につかなかったりという人は、たいていが「大事なところを全部覚えよう」と自分を追い詰めるタイプだといいます。

勉強を効率よく、かつ、集中して行うためには、「理解すること」と「覚えること」をわけること。司法試験などに落ちる

人と受かる人の違いの1つに、

「単語を覚える覚えただけ」か、「その単語がどう問題になるのかを自分の中で整理できている」かがあると言います。

過去の問題や指導者のアドバイスを参考にしつつ、出題の形を想定しながら覚えていくのが良いようです。短期決戦であるならば、興味のあるところから手をつけていくというのも一つの方法です。

また、試験勉強中に、挫折したりやる気が途絶えてしまうことがあるかもしれません。そこで「もうダメだ」とあきらめてしまわないことも重要です。

打たれ弱い性格や持続できないタイプでも、きちんとフォローしてくれる人の存在があれば克服できます。受験生というなら、学校・予備校の先生や、

友だち・受験仲間です。実際、

スランプに陥った子どもも、切磋琢磨する存在や環境が整っているほど抜け出すのが早いと言われています。これは、子どもに限らず、大人の資格試験

においても同様と言えます。経済的な事情や社会人という立場から塾などに通えない場合も、同じ学校や試験に合格した先輩に話を聞くなど、少しでもフォローやアドバイスを得られる存在を見つけてみましょう。

個人の取り組みでは、大切な部分を何度も読み込み、声に出して読むこと(音読)が効果的。何より大切なのは、集中力を持続させることです。根を詰めて、うまく休みをとりながらのぞんでいくことです。

最後に……加齢によって暗記力は下がると思いがちです

が、近年の研究で、年齢と記憶力の低下に関連性はないということがわかったそうです。実は能力ではなく、「ときめき」がなくなっているのかも。

勉強に対し、希望や感動をもって生き生きとのぞめるとするなり、記憶にもよく、楽しい取り組みができるのではないのでしょうか。

「自分が、または、お子さんなど身近な方が試験にのぞまれる機会があったら、少しでもご参考になると幸いです。」



試験勉強のポイント！記憶力と加齢は無関係？



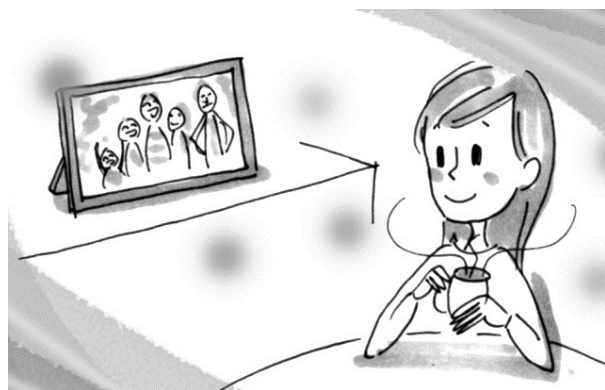
本日も我が家は晴天ない！



家族のあいがたみ

忙しい日々を過ごしていると、「家族の大切さ」というものはついつい忘れがちになってしまいます。けれども、インターネット上では、「家族のあいがたみ」を感じたエピソードがたくさん掲載されています。その一部を紹介したいと思います。

「普段は掛けてくる言葉も少なく冷たい人だと思っていた兄が、家族の前ではタバコを吸わず、冬でも外に出て火を付けていると気付いた」「家族全員が風邪でダウン。協力しあって作ったお鍋をみんなでコタツを囲んで食べた。普通のお鍋だけどこのときだけは違った」「会社が嫌になって帰宅したときに、ちょうど私が食べたいと思っていたものが夕食に出された。家族だからこそその以心伝心かと嬉しく思った」「勤当状態だったけど、お金に困って帰省した時、母親がおにぎりを作って持たせてくれた。帰りの電車



の中でおにぎりを食べたら、中から1万円札が出てきた」「“お姉ちゃんが何をしても、私はお姉ちゃんの味方につくよ。さすがに犯罪は無理だけど(笑)”と言われ、自分を信じてくれてる人がいるということが、本当に嬉しかったし、頑張ろうと思えた」

両親の想い、祖父母の知恵、兄弟姉妹のさりげない優しさ、夫婦間や子どもに向けられる愛情……折に触れて感じる事ができたなら、何かの形で感謝を伝え、心の糧にしていきたいものです。

仮名遣いの誤り

次の文章内で、誤った仮名の表記はどこでしょう？

- ① 事実に基づいた物語。
- ② 支払いがとどこうりがち。
- ③ こじんまりとした店。
- ④ 鉛筆を三本づつ渡す。

お茶を入れる際、茶葉をいっただん水でふやかしてから熱湯を注ぐ……これだけで、安価な茶葉でも、玉露のような旨味が感じられる美味しいお茶に变身するそうです。

まず、急須に茶葉を入れ、茶葉が浸るくらいの水を入れて一分ほどおいておきます。(茶こしが内蔵されている場合は、茶碗などで茶葉をふやかす)その後

「ティアン」と呼ばれる緑茶の旨味のもとが最も出やすいお湯の温度は50〜60度。やかんやポットの湯では熱すぎるのです。この方法では、まず常温の水で、苦みや渋みが出るのを抑えながら旨味・甘味を引き出すという事です。但し、この時の水は、あくまでも常温がよいようです。

お茶の旨味を引き出す

【正解】 ① ② ③ ④

10秒で納得！生活の裏ワザ



食のトリビア



知っておきたいワインの雑学

ワインは味だけでなく香りも楽しむものなので、ワイングラスは香りを逃さないために、ふちがやや内側にカーブしているものを選びましょう。ふちが広がった浅い型は炭酸や香りが逃げやすいのです。また、基本的に赤ワインは白ワインより大きめのグラスを使います。

また、料理との相性だけでなく、飲む順序も大事です。濃厚なワインを先に飲むと、軽いワインは水っぽい感じがします。白↓赤、辛口↓甘口、軽いタイプ↓コクのあるタイプというのが、おいしく飲むための順序です。「軽い味わいから、濃厚で豊潤な味わいへ」と覚えておくといいでしょう。

赤ワインのポリフェノールは悪玉コレステロールの酸化を抑え、動脈硬化予防に効果があると言われていますが、さらに聴力低下を予防するという研究結果も出ました(米ミシガン大の研究)。ポリフェノールなどの抗酸化性成分は、聴力にかかわる内耳の繊細な毛の保護に役立ち、老化による聴力低下や大音量による難聴の予防に役立つそうです。

また、ワインには賞味期限の表示がありません。普通の食品のように、製造後劣化するのでなく、瓶詰め後も十年以上にわたり熟成を続け、長く楽しめるという魅力があるのです。

今日の献立 鶏肉の赤ワイン煮

材料 鶏もも肉小4枚 玉ねぎ2個 セロリ1本 にんにく3片 オリーブオイル大さじ2 (4人分) 赤ワイン3カップ 小玉ねぎ12個 マッシュルーム1パック
【ブルマニエ・・・バター大さじ1 小麦粉大さじ1強】 塩小さじ1/3 こしょう少々

①鶏もも肉は洗って水気をきり、1枚を4つに切る。玉ねぎ、セロリ、にんにくはみじん切りにする。



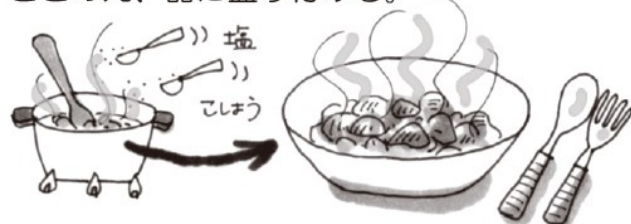
②圧力鍋にオリーブオイルをしき、①の野菜を入れて、しんなりしたら鶏もも肉も炒める。焼き色がついたら、赤ワインを注ぎ、小玉ねぎを加える。



③沸騰したらアクを取り、ふたをして5分加圧(高圧)し、火を止め、急冷する。ふたをあけてマッシュルームを加える。



④③にブルマニエを入れ、よく溶かしてから再び火をつけて煮る。塩・こしょうで味をととのえ、器に盛り付ける。



※ブルマニエ・・・同量のバターと小麦粉をダマができないように混ぜ合わせたもの。

一日一禅 癒やしの禅語

壺中日月長 (こちゅうじつげつながし)

「壺中」というのは、文字どおり、壺の中の世界のことで、ごく限られた、小さな世界のことを表します。それはまた、「別天地」「仙境（仙人が住む所。または、俗界を離れた静かで 清浄な土地）」を指すとも言われています。「日月長」とは、非常に穏やかな、のんびりとした時間がいつまでも流れているということです。つまり、壺のように小さな世界でも、平和に日々を過ごすことができるという意味です。

費長房（ひちょうぼう）という人が、壺公（ここう）と呼ばれた薬売りの老人の持つ壺の中に入ってみると、中には立派な宮殿がありました。費長房はそこで、様々な歓待を受けて戻ります。が、わずか十日ほどだと思っていたのが、実は十数年経っていた……という物語が紹介されています。それが『後漢書』の、「壺中日月長」です。

この「壺中」は、実は現実から離れた別天地などではなく、私たちが懸命に暮らしている場所ととらえるべきだと言われています。つまり、我が家だったり、職場だったり……。

そして、そこでそれぞれが同じ「一日」を送っていても、ある一日を「忙しい日

と思う人もいれば、「暇な日」と感じる人もいます。その人の心のありようで、同じ一日でも感じ方が変わってくるものです。

また、現代社会にいろいろな不安や危機感を感じながらも、どこかでそれを他人事としてとらえ、自分には無関係だからと目先の利益・欲望に走ってしまうこともあります。

私たちがそんなエゴを断ち切り、何ものにもとられない大きな心で暮らしていけるならば、狭い我が家をすばらしい別天地と感ずることができたり、厳しい職場もそのまま仙境のようだと思えたりするかもしれません。そうすれば、24時間を精一杯使いきって、充実感あふれる一日を過ごすことができるのではないのでしょうか。

この厳しい現実社会が、心の持ち方一つでそのまま壺中となり、仙境となり、悟りの場所となることを教えています。





リフォーム相談帖

古くなった門扉を替えたいと思つのですが、簡単にできますか？

家の庭の工事のことを外構工事といい、そのうち、門扉やポスト、表札、カーポート、テラスといったものを取り替えるのをエクステリア工事と言います。「エクステリア」は、屋内の「インテリア」に対応する言葉として使われています。エクステリアのリフォームの中でも多く要望が上がるものの一つが、門扉。庭や駐車スペースの拡大など他の工事とともになう場合はそれなりに予算も施工時間も増えるでしょうが、取替えるだけなら、あまり難しい工事にはならないようです。



昔は鉄製が多く使われていましたが、今はアルミや鋳物が主流。これらは加工がしやすい、施工時間も昔よりずっと短縮されています。各メーカーいろいろな種類があり、細かい要望にも対応できる商品が準備されています。合わせて、塀・駐車場の門扉などを一緒に替えるという方も少なくないようです。マイホームの顔とも言える門扉がグレードアップしたことで、「全体の雰囲気までよくなった」という喜びの声も聞かれます。

Q 心理テスト「好きなお菓子を出されたら」

とてもお腹がすいている時、初めて訪問するお宅で大好きなお茶菓子を出されました。さて、あなたは？

- A 最後まで手をつけない
- B 相手や同行者が手を付けたら自分も食べる
- C 出されたらすぐに食べる

自分の心のぞいてみたい？



A

このテストではあなたの「遠慮深さ」を通し、人づきあいのポイントを示します。

A あなたは「遠慮度95%」と言っても、遠慮がちで引込み思案とは限りません。「がつがつしていると思われるのが嫌」というプライドが高い一面も。ただ単に「機嫌が悪い」と誤解されることもありませんから、笑顔が大切。場の空気を読みながら臨機応変に対応しましょう。

B あなたは「遠慮度40%」最初はやせがまんしていても、相手が食べ始めるにつられて食べてしまうあなたはとても素直な人。一方で、礼儀・マナーを重んじることもできるなど、なかなかの世渡り上手かもしれません。

C あなたは「遠慮度2%」欲求を飾らず出せるあなたは相当図太い神経の持ち主かもしれませんね。真っ直ぐに生きてきたことは確かでしょう。時には自分に尽くしてくれた人に恩を返し、今までの借りを返していこうという気持ちを持つとよさそうです。

この日、何の日?

十二月十三日 双子の日

昔は、双子が生まれると、「後から生まれた方を兄または姉」「先に生まれた方を弟または妹」として扱う慣習がありました。

けれども、一八七四(明治七)年の十二月十三日、「双生児、三つ子出産の場合は、前産を兄姉と定む」という太政官布告が出されました。つまり、「先に生まれた方を兄・姉とする」ということが法律で定められたのです。こうして、出生順により兄弟姉妹が決められるようになったことを受け、十二月十三日が「双子の日」となりました。

双子には、大きく分けて、一卵性双生児と二卵性双生児が存在します。

一卵性は同じ卵
子より発生するた



め、遺伝情報は基本的に同じです。ただ、成長するにつれ、体質や能力にそれぞれの個性が生じることも少なくありません。二卵性は別の卵子などから生じるため、遺伝情報も異なります。男女の双子が生まれる場合は、ほとんどがこの二卵性双生児に当たります。

親御さんにとっては「育児が大変」というエピソードも耳にしますが、その分、二人並んだ姿に格別の可愛らしさを感じるなど、双子ならではの喜びや感動を運んでくれるようです。

社長歳時記

みなさん、こんにちは。まさに師走です。

先生と呼ばれる政治家の方々が、寒波にも負けず頑張っておられます。勝敗にかかわらず次期政権を担われる皆様、国民の生活を豊かに、顧客第一主義に立って国政を運営して頂きたいと思えます。ところで、遅々として進まぬ展開に国民がイライラしていると言えば、「マッサン」ではありませんか。ニッカウエスキーの創業者竹鶴正孝とリタ夫人の物語ですが、サントリーの創業者鳥井信治郎こと鴨居の大将は、マッサンが北海道に工場をと進言しますが、大阪近郊での候補地選定を指示します。また、工場の模型を見せられた時、ポットスチルの廻りの通路を広げるよう命じますが、今では当たり前前の工場見学商法をその当時から考えておられたのですね。山崎の地に建設された工場の車窓からの姿を思い浮かべ決断した時、大胆な太陽ワインのポスターを作った時、販売管理、原価管理、収益管理、事業を成功させる思想が言葉の端々に感じられます。事を成し遂げるヒントがあると思います。脚本家の意地悪な展開の遅さに腹を立てて見るのをやめたら「ダメヨ、ダメダメ」良いお年を。

今月の作品

コンクリート打ちっ放しの外壁改修工事を施工させて頂きました。



・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

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