

# 日々楽々

## ゴルゴ松本さんが少年院で行う「命」の授業

「命」「祝い」といった体文字のギャグでおなじみのお笑い芸人・ゴルゴ松本さん。彼は、2011年からボランティアで全国の少年院を慰問し、精力的に講演活動を行っています。少年たちに、自身のネタである「命」をキーワードとし、漢字を使ったつんちくで「授業」を行う「ゴルゴさんの姿が、あるテレビ番組で紹介されました。番組の中で「ゴルゴさんが向かったのは、十三歳から十五歳までの少年四十数名が収容されている、全国唯一の初等少年院「赤城少年院」。小・中学生という幼い世代でありながら、犯罪に手を染めてしまった少年たちを前に、彼は時には芸人らしく面白い話で爆笑を誘い、時には真剣で熱い言葉を繰り出し、授業を展開します。

「弱音は吐いていい。愚痴をこぼしてもいい。でもその後が大変。少しずついいからマイナスの事を言わないようにして、ポジティブ思考になる。吐くから、マイナスを取ると「叶う」になる。ポジティブに考えれば夢は叶うんだ」  
 「人生で危険だと思つ場面に出くわしたら、逃げていいんだ。少し時間をおいて、「しんにょう」を「てへん」に変えて、また「挑め」「ばいばい」だ。」  
 「幸せ」と「辛い」は似ている。幸せな状態でも、何か欠けたら辛くなる」  
 「苦しい、困る、災い。ここに「難」をつけたら、苦難、困難、災難。こういう事が起きない人生を「無難な」人生というが、何も難がない人生なんてない。逆に、こういう事が起きる

人生を「有難い人生」といいます。「有難う」です。」  
 「命」。この字は人を一叩きと書く。でも、殴ったり、蹴ったり、相手を痛めつけることで命を感じるのは大間違い。人が眠っている時にも無意識の時にも叩いているものがあるだろうか？ そう、心臓。この鼓動の一叩き、一叩きが「命」だ」  
 最初は「芸能人が来た！」という興味本位でのぞんでいた少年たちが、ゴルゴさんの熱い語り口と、わかりやすい漢字の引用に心奪われたのか、次第に態度を変えていきます。皆が手元のノートを広げ、ゴルゴさんの言葉を必死に書きとめていくようになるのです。

たくさんの苦勞を重ね、芸人になるという夢を叶えたという「ゴルゴさんは、「子どもたちに諦めちゃいけないんだって伝え続けたい」と語っています。少年犯罪や家庭内での事件が増え、それに伴って、子どもとの関わりに迷いや不安を感じる大人も増えています。けれども、「ゴルゴさんの姿は、一つの希望を与えてくれます。大切なことを本気で伝えたいと感じ、行動に移す真剣な大人の言葉は、必ず子どもたちの心に届いていく……そう信じたいと思います。





# 本日も我が家は晴天ない!



## 家族が五月病になったら...

大型連休が終わったところから、朝起きられない、憂うつになる、疲れやすいなど、いわゆる「五月病」の症状が起きる人がいます。医学的には「適応障害」という診断がおける場合も。もし、家族がそうなった時には、どのように対処したら良いのでしょうか?

なまけているように見え、家族としても不安になりますし、つい、「甘えるな」「もっと頑張れ」などと声をかけたくくなります。けれども、本人にしてみれば、頑張っても頑張っても症状が改善せずに苦しんでいる場合が少なくないのです。激励をプレッシャーに感じ、逆に症状を進ませることも。

家族は、どうかゆったりと見守ってあげてください。「頑張ってきたんだから、少し力を抜いたら?」など、理解を示すことが大切。家族がわかっていてくれると思うだけで、本人の気持ちはぐっと落ち着き、症



状が和らぎます。早いうちの改善も望めます。

それでも症状が長引き、「適応障害?」「うつ病かも?」と感じるようでしたら、心療内科や神経科など病院に連れて行く必要も出てきます。本人が病院に行けないような状況なら、家族がまず病院で相談したり、付き添ってあげてください。

環境の変化によって心身ともに疲れるのは誰にでもあることです。もし、家族が五月病になってしまったら、焦らず、どうか温かく接してあげてください。

## 合体して漢字に

次の文字を合体させて、漢字二文字の言葉を作りましょう。

① 木 木 木 木 木

② 木 - 口 -

③ イ 口 口 + 人

① 森林 ② 日本 ③ 個人

【答え】

## 靴の臭いを消す方法

帰宅して靴を脱ぐと、嫌な臭いがすることがあります。特に夏場はひどくなり、自宅ならまだしも、訪問先で靴を脱ぐ場合など、とても気になるものです。靴の臭いは、汗から発生する菌の仕業です。足の裏は汗腺が多い場所なので仕方ないのですが、汗をかいたまま放置すると、雑菌が繁殖してしまつのです。この菌を消す効果がある。ぜひお試しください。

帰宅して靴を脱ぐと、嫌な臭いがすることがあります。特に夏場はひどくなり、自宅ならまだしも、訪問先で靴を脱ぐ場合など、とても気になるものです。靴の臭いは、汗から発生する菌の仕業です。足の裏は汗腺が多い場所なので仕方ないのですが、汗をかいたまま放置すると、雑菌が繁殖してしまつのです。この菌を消す効果がある。ぜひお試しください。

銅の臭いは、汗から発生する菌の仕業です。足の裏は汗腺が多い場所なので仕方ないのですが、汗をかいたまま放置すると、雑菌が繁殖してしまつのです。この菌を消す効果がある。ぜひお試しください。

銅の臭いは、汗から発生する菌の仕業です。足の裏は汗腺が多い場所なので仕方ないのですが、汗をかいたまま放置すると、雑菌が繁殖してしまつのです。この菌を消す効果がある。ぜひお試しください。

# 10秒で納得! 生活の裏ワザ



# 食のトリビア



## 「鱚(アジ)」の名称は「味が良い」が由来

アジは暖流にのって日本周辺を回遊する魚なので、季節を問わず全国各地で漁獲されますが、旬は五〜七月となっています。

旬に獲れるアジは脂ののりがよく、小〜中型なのが特徴。一方、秋冬にかけては旨味は劣りますが、サイズは少し大型になります。

アジには、マアジ、ムロアジなど様々な種類があります。漁獲量は、長崎県が一位。また、長崎県三重町「こんあじ」、同県松浦市「旬あじ(とぎあじ)」、愛媛県西宇和郡伊方町「岬あじ(はなあじ)」、同県三瓶町「奥地あじ」、大分県佐賀関の「関あじ」、宮崎県延岡市の「灘あじ(北浦)」、山口県萩市「瀬付きあじ」など、獲れる場所・時期・取り扱い方法などでブランド化されたものが各地で流通されています。このことから、アジが日本でとても馴染みの深い魚であることがわかりますね。

この魚を日本語で「アジ」と呼ぶのは、「味が良い」ことに由来する「言わわ」といいます。

また、漢字で書く場合は、「魚」に「参」と書きますが、「アジ」には諸説あります。「魚」「巢(ソウ)」「の」の字の写し間違えとすの説や、「おいしくて参ってしまふ」の意味という説、最もおもしろい季節が旧暦の3月に当たるので数字の「参」が使われたとすの説など、様々です。

### 今日の献立

### アジの南蛮漬け

材料 アジ(豆あじ) 8尾 300g 赤唐辛子 1本 玉ねぎ 1/2個 ピーマン 1個  
(2人分) 塩 小さじ 1/4 小麦粉 適量 揚げ油 適量  
A【しょうゆ大さじ2 砂糖大さじ2 酢 1カップ 塩 小さじ1 水 1/2カップ】

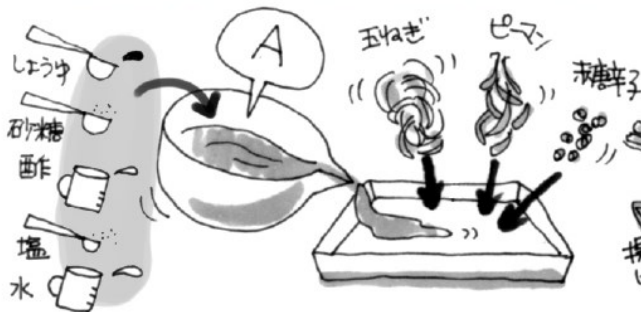
①アジはえらとわたを取り、水洗いして水気をふき、身の厚いところに斜めに切り込みを入れ、塩をふる。



②玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。赤唐辛子は小口切りにする。



③Aを合わせてバットに入れ、②を入れる。



④①の水気をふき、小麦粉を薄くまぶし、170℃の揚げ油で10分揚げ、油をきって③に漬ける。しばらくおいて味をなじませたらできあがり。



## 一日一禅 癒やしの禅語

### 不思議不思議 (ふしぜんふしあく)

不思議不思議は「善いとも思わず悪いとも思わず、好き嫌いなどの一切の分別を断ち切ると、本来の自分に出会うことができる」と、教えている言葉です。

これは、「自分の思い込みや都合で物事を判断せず、ありのままを見よう」という意味ととらえられるでしょう。

人は誰しも、生きていくうえで「善悪」や「正邪」など、対立的にものごとを考えようとしています。何かを二分して、それを比較したり優劣をつけたりすることで、必ず、どちらかに気持ちが傾くものです。けれども、対立的な考え方のどちらかに心奪われることなく、目の前の出来事やつきあっていく人たちを、ありのままで見ている、という教えでもあるのです。

また、こうした考え方から、禅語に由来する「無分別」という言葉が生まれたとされています。無分別というと、一般的には「分別がない」「聞き分けがない」といったことをイメージし、あまり良い意味合いには聞こえませんが、本来は「無分別」こそ、悟りにいたる考え方とされています。

「不思議不思議」「無分別」は、現在の言葉に置き換えれば、「こだわるな」ということになるのかもしれませんが。

答を出すのが難しい問題を、思いつめたり考えすぎたりしても、良い結果が生まれるとは限りません。また、やってしまったことを悔いたり引きずり続けたりすることが、自らの前進を止めてしまうことがあります。「一寸先は闇」というように、先のことを心配しすぎても仕方ない、という場合もあるでしょう。

とにかく、もし答えが出せずに悶々としてしまった時は、心の中からこだわりや執着を捨てることを意識してみましよう。

それは容易なことではないかもしれませんが、まずやるべきことに集中して一生懸命取り組んでみることです。人の噂や情報を鵜呑みにして振り回されることなく、無心で何かに集中してみましよう。

そういった姿勢が、本来の自分を輝かせる、最善の生き方へとつながっていくかもしれません。





# リフォーム相談帖

「シンボルツリー」は植えるべきですか？

シンボルツリーとは、その家を象徴するような庭樹のことで、家を引き立てたり、華やかにしたります効果もあります。

新築や子どもの誕生などで記念樹として植えるというご家庭もあるようですが、リフォーム時にも、エクステリア（外壁や庭、外構、屋外工作物などを含めた建物の外観全体）を変える場合は、新しいシンボルツリーを選んで植えてみることをお勧めします。剪定しやすく、ある程度の大きさが維持でき、樹形を損なわない樹種を選択するのが良いかと思います。当然、庭に日が当たる時間の長短や、寒い地方か暖かい地方かなどの条件に

よっても変わってきます。常緑樹か落葉樹か、という選択もあります。

近年は、常緑樹なら、シマトネリコ、ソヨゴ、落葉樹なら、ヒメシヤラ、ヤマボウシ、ハナミズキといった樹木が人気のようです。いずれにしても、「病虫害が少なく」「管理が容易」「鑑賞価値の高いもの」「樹高が環境・条件に合う」などが基準になります。



## Q 心理テスト「3人の友人」

自分の心のぞいてみたい？



# A

3人の友人がそれぞれ、ある物を持って立っています。

その友人は誰で、何を持っているのでしょうか？ 次の3つの物に対して、それを持っている人を思い浮かべて下さい。

- ①花びん ②クシ ③やかん

①花びんを持っている友人とのキーワードは「援助」。この花びんは、あなたか友人のどちらかが助けを求めていることを表しています。頼りになる存在であったり、お互いに足りないところを補い合える良い関係だったりそうです。

②クシを持っている友人とのキーワードは「表面的」。心の底から信頼していないことを表しています。性格や言動にちょっと合わないところがあったり、お互いの信頼関係を揺るがすような出来事があったりして、関係が悪くなる方に進んでいるかも？

③やかんを持っている友人とのキーワードは「分相応」。このやかんは、能力やフィーリングが合っていることを表しています。分相応は、この場合決して悪い意味ではありません。いろんな事を一緒に楽しめる良い関係が築けそうです。

# この日、何の日?

## 五月十二日 看護の日

五月十二日は、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。ナイチンゲールは十九世紀にイギリスで活躍し、その功績から「近代看護の母」「クリミアの天使」として世界中に知られています。一九七四年、国際看護師協会（ICN）により、五月十二日が国際ナースデーとして制定され、「ナイチンゲールの日」とも呼ばれるようになりました。

日本では、一九九一（平成三）年に厚生省（現・厚生労働省）健康政策局看護課・日本看護協会などが、この日を「看護の日」として制定しました。

文化人・学識者による「看護の日制定を願う会」が、当時の厚生大臣に要望書を提出し、正式に定

められたものです。

要望書には、「看護の心、ケアの心を、ひろく国民の、女も男も等しく分かち合い、特に二十一世紀の高齢化社会を担っていく子供たちにも、その心をはぐくんでいきたい」という願いが綴られました。

毎年この日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」となります。その中央行事として、「忘れられない看護エピソード」の公募が行われ、最優秀賞・内館牧子賞などに二十作品が選出されています。



## 社長歳時記

みなさん、こんにちは。半袖で過ごし易い季節になりましたね。今月は母が亡くなってから10年、義父が亡くなって15年、毎年のことではあります。過去を振り返る月です。今年義母が2月に亡くなり、命に限りがあることをしみじみ感じています。先日、中学校の同窓会が開催されました。卒業から45年目、懐かしい顔が揃いました。懐かしいのは15歳の顔、60歳の顔には初対面、遠目には先生？同級生？久々のドキドキ感、楽しい会になりました。先生方も当時の年齢+45年、一番お若い73歳の先生が一人のご参加となりました。残念なことに先生1名同級生10数名が天国へ旅立っておられました。宴が進みテーブルを廻りながら、名札と顔を交互に見比べ、記憶にある少年少女の顔をスローになった頭の中のパソコンで、シワを増やし、毛髪を大胆に抜き取り、白髪を増毛の作業の末に「あー久しぶり○○君、○○さん」の挨拶。1万6千百数日をタイムスリップし、母校の教室への日帰り旅行を満喫しました。自分の限りある時間を心に刻み、残された課題解決の目標を設定し、人生の工程表を描きたいと思った一日でした。

## 今月の作品

古い木製窓をシャッター付のアルミサッシに取替ました



- ・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