

日々楽々

毎日を忙しく過ごす方は、「もっと効率的に時間を使いたい」「一日二十四時間では足りない」「などと感じることはありませんでしょうか。

一日の流れを少しでも効率よくし、価値ある時間の使い方をするため「タイムマネジメント」という考えが広がっています。もとは、ビジネスの上で一人一人が充実した仕事ができるように…と考案されました。

いくつかの実践項目を励行することで、日常的な仕事の効率アップや根本的な改善を目指す…といったものです。

これを、ビジネスシーンだけでなく、日々の生活に応用するという人が増えています。

時間の使い方にメリハリを作り、心のゆとりや安定した精神状態、幸せを実感するといっ

た理想に近づくため、私生活もタイムマネジメントしてみようというわけです。

とはいえ、時間の使い方は個人によって様々ですし、その時の状況や好みによって、何に最も時間を費やしたいのかも変わってきます。ですから、「タイムマネジメントに挑戦」といつても、それぞれの生活や環境に合わせたものを取り入れる、というスタイルが良いのです。ここではいくつかの「タイムマネジメント法」をご紹介しますが、その中から自分に合ったものや必要だと思えるものを取り入れてみましょう。そして、できればそれを「習慣化」すること。ちょっとした工夫で、これまで得られなかった満足を実感できるようになるかもしれません。

まず、「行動記録をつける」ということを試してみましょう。一枚の紙を用意し、左側に縦の一本線を引き、0時～二十四時までの目盛を作ります。そこに、起床から就寝までの時間と行動を記録。記録したものを「仕事は赤」「生活（食事・入浴などは青）」「個人の時間（趣味や習い事・遊びなど）は黄」というように色分けし、塗っていきましょう。色分けすることで、何に時間をとられているかが一目瞭然です。予想以上に時間がかかっていたのは何でしょうか？生活時間や個人時間が極端に少ない時は要注意。意識的に増やすことで、ゆとりが生まれます。また、よく見てみると「テレビやメールの時間が長かった」など、意外なものに時間をとられていることに気づ

くかもしれません。このように、行動記録は、行動のバランスや無駄な時間について見直す材料となります。

次に、思いっくままに、「気になることをリストアップ」してみます。仕事や個人的にやるべきことはもちろん、将来の目標なども入れてみます。それを、①二分以内に行えるもの②すぐにはできないけれどいつかやりたいもの③誰かに任せられるもの…の三つに分けます。

（後篇へ続きます）



「タイムマネジメント」を意識してみよう！前篇



本日も我が家は晴天ない!



子どもの「反抗期」がない? ~前篇

誰にでも訪れるはずの「反抗期」は、人生で2回やってくると言われています。

1回目は幼少期で、2歳頃に始まります。「あれも嫌」「これも嫌」とダダをこねることが増える、通称「イヤイヤ期」です。正式名称は「第一反抗期」です。2回目は世間一般で反抗期と理解されている、思春期のもの。「第二反抗期」です。「うるさい」「ウザい」「ほっといて」……反抗期だと分かっている、腹が立ってしまうものですね。

反抗期は、子どもの側から積極的に「乳離れ」をしようと試みている証拠。子どもの主張をすべて通す必要はありませんが、その訴えにはきちんと耳を傾け、一人の独立した人間として認めることが大切です。けれども近年、「反抗期がない」という人が増加しており、子育て世代の関心を集めています。



その理由は大きく分けて二つ。そのどちらに当てはまるかで、受け止め方がまったく変わってきます。

まず1つ目は、「親と子の価値観が全く同じ」という場合。思春期になり、子どもの自我が徐々に目覚めてくると、親とは価値観がずれることが多く、その際、親の価値観に対する反発が生じるものですが、親と価値観が同じ場合は、その反抗する理由がないのです。親を心から尊敬するなど、良好な関係を築け、反抗期がなくても心配無用です。(以下、後篇へ)

類義語ペア

次の3組は「類義語」のペアです。★には、同じ漢字が入ります。それぞれに当てはまる漢字をA~Cより選んでください。

- ①「原★」と「材★」
- ②「経★」と「履★」
- ③「合★」と「同★」

A: 歴 B: 料 C: 意

【答え】
①:B ②:A ③:C

面倒なジャガイモの皮が簡単にむける方法

面倒なジャガイモの皮が簡単にむける方法

むきが簡単にできる裏ワザです。まず、茹でる前のジャガイモの中心に、一本切り込みを入れます。回しながら、ぐるっと一周入れてください。切り込みの深さは、皮部分が切れる程度で大丈夫。次に、これを茹でます。茹で上がるうちに、鍋の中で皮の切れ目の部分が開いてきます。茹であがったら水にとり、少し冷やしてあげてください。冷やすことで実と皮はがれやすくなるので、皮の部分を引っ張ると……するりと皮がとれて、中から実が出てくるのです。

やさしく。この時冷やしたぎるとうまくむけないため、皮は冷えて中はまだ温かい状態がベスト。30秒が目安です。

むきにくい時は、再度水にさらしてみてください。

10秒で納得! 生活の裏ワザ

ジャガイモの皮が簡単にむける方法



食のトリビア



新鮮な魚の選び方

おいしい魚料理は、まず鮮度の高い魚選びから始まります。

一尾で購入する場合、例えば、多くの地域で六〜十月が旬とされている「いわし」であれば、全体的に傷がなく、厚みやはり・つやがあることが大切です。

- ①目に透明感があること
- ②黒目がはっきりしていること
- ③体の色や模様が鮮やかであること
- ④えらは鮮やかな赤色であること
- ⑤尾びれがピンとしていること
- ⑥なるべく、うろこがついていること

などがポイントです。
切り身で売られているものを買うとき、例えば「さわら」の場合は、

- ①皮よりも身が張り出していること
- ②切りの口がなめらかであること
- ③身の繊維の間が盛り上がりつつあること
- ④血合いがくっきり見えること
- ⑤身がピンク色で、透明感がないこと

などをチェックします。
パック詰めされた魚の場合は、底に敷いてある吸水シートに水や血がついていない方が新鮮と言われています。

ぜひ参考「くっぴ」をご覧ください。

今日の献立 いわしのイタリアングリル

材料 いわし8尾 ほうれん草 1/2わ にんにく(みじん切り) 1/2片分
 (4人分) オリーブオイル大さじ1 ホールトマト缶 200g しょうゆ大さじ1/2
 パルミジャーノチーズ(おろしたもの) 大さじ1 塩・こしょう・小麦粉各少々

①いわしは手開きにして塩・こしょうし、しばらくおいて水気を拭き取って小麦粉をまぶす。ほうれん草は3cm長さに切る。

②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、にんにくが色づいてきたら①のほうれん草を入れて炒め、しんなりしたら塩・こしょうで調味し、取り出す。



③②のフライパンにオリーブオイル(分量外)を多めに熱し、①のいわしを皮を下にして並べ入れ、皮面に焼き色がついたら取り出す。

④耐熱容器に③のいわしの半量を皮面を下にして並べ、②のほうれん草をのせ、残りのいわしは皮面を上にして重ね、ホールトマトを手でつぶしながら入れ、しょうゆを振りかけ、パルミジャーノチーズを散らし、200℃のオーブンで20分焼く。



一日一禅 癒やしの禅語

名利共休 (みょうりともにきゅうす)

「名利共休」は、「名誉やお金を追い求めないで生きる」という意味です。

名利は、名誉が世間に広がること・財を追い求めることです。休すとはそのまま、休止、つまり、断ち切ることを指します。食欲・睡眠欲・色欲・金銭欲・名誉欲など人間の欲望には様々あり、特に、名誉や金銭への欲望が、人の心を強く支配してしまう場合があります。しかし、それらを共に断ち切ることができれば、自然に悟りが開けるということを教えています。

この名利共休は、「わび茶」を完成させ、茶聖と呼ばれた戦国～安土桃山時代の茶人「千利休」の雅号の由来とされています。

千利休は、織田信長と豊臣秀吉という2人の天下人に仕えました。

茶人・芸術家として非常に誇り高く、独自の美学を貫き通した人物で、たとえ権力者に対しても己の信念は曲げず、媚びへつらうことは絶対になかったといわれています。しかし、茶の湯の世界だけでなく政界にも大きな影響力を持つようになり、秀吉と溝が深まることに。その逆鱗に触れ、切腹を命じられて生涯を終えるという最期でした。

「名利共休」の話に戻りますが、金銭欲や名

誉欲は人間の恐ろしい一面を引き出すことが多々あり、それによって起こる事件は今も後を絶ちません。しかし一方で、名誉やお金を追求することは、決して悪いことばかりではありません。それを夢や目標とし、挑戦を続けることが、社会のためになり、自らの幸せにつながることも少なくないのです。

大切なのは、欲望で周囲が見えなくなり、人をふみにじってでも満たしたいという負の力に決して左右されないことです。欲望を自他ともの幸福の原動力ととらえ、欲望が生み出すマイナスの感情に負けないことが重要でしょう。

千利休は、どんな立場になっても「己を狂わすような欲望を遠ざけたい」という想いで、この「名利共休」を名前に含めたとされています。





リフォーム相談帖

靴や傘であふれている狭い玄関の収納をスッキリさせたいのですが…?

以前は腰の高さのカウンター付き下駄箱が主流でした。現在は、例えば家族が4人というお宅では、全員の靴を収納するためには幅一・ハメートル以上は必要とされています。

そこで、天井までの空間を利用し、壁面収納を取りつけることを考えましよう。もし「圧迫感が気になる」という場合は、扉選びを工夫してみましょう。木目より無地、茶色より白がベター。表面にツヤのあるタイプを選ぶと、さらに圧迫感を軽減できます。また、鏡付きの扉を付けければ、広がりを感じさせるだけでなく、出かける時の身支度にも便利です。

また、玄関収納リフォームで、手軽に使えるのがシステム家具です。箱や扉のパーツを組み合わせて作るもので、各建材メーカーから発売されています。オプション品を見逃さないようにするのもポイントです。靴を効率よく収納できる金物、傘が収納できる扉、クローゼットパーツなどがあります。上手に使用して玄関をすっきり片付けましよう。



Q 心理テスト「びっくり箱」

いつも冗談を言い合う友達の誕生パーティーで、「びっくり箱」を渡して驚かすことに。中身は、本物ぞっくりのカエルのオモチャ。そのカエルの色は何色にしますか？

- ① 緑 ② 赤 ③ 黒

自分の心のぞいてみたい？



A

ワイワイ楽しい誕生パーティーはユーモアの満載の場。このテストでは、あなたの「ユーモア度」を診断します。

①「緑」のユーモア度は60%。緑は落ち着いた気持ちや相手への気づかいを表します。「コミュニケーションを大切に、さげすまない冗談や、相手のギャグに上手く合わせることもできる」「気配りユーモアタイプ」でしょう。

②「赤」のユーモア度は80%。赤はインパクトを求める気持ちや情熱的な感情を表現。相手を驚かしたいというより、このパーティーを楽しく思い出に残るものにしたという傾向です。周りを盛り上げることのできる「ユーモアリーダータイプ」でしょう。

③「黒」のユーモア度は30%。黒は冷静で理性的な様子の象徴。盛り上がるパーティーも少し冷めた目で見ています。ちょっと大人びたところがあり、冗談にも「毒」が混じりがちな「ブラックユーモアタイプ」でしょう。

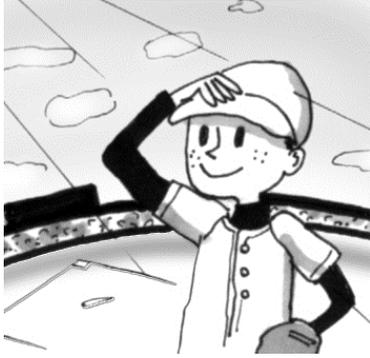
この日、何の日?

八月十八日 高校野球記念日

「高校野球記念日」は、一九一五(大正四)年八月十八日に「全国高等学校野球選手権大会」の前身である、「全国中等学校優勝野球大会」の開会式が大阪の豊中球場で行われたことに由来します。この大会には全国七十三校から地区予選を勝ち抜いた十校が参加。京都二中が優勝しました。

第十回から会場が甲子園球場になり、学制改革により一九四八(昭和二十三年)から全国高校野球選手権大会となりました。

現在、甲子園で行われる高校野球大会は、春の「選抜高等学校野球大会(春の甲子園/センバツ)」と、夏の「全国高等学校野球選手権大会(夏の甲子園)」がおなじみ



です。三〜四月の春の甲子園は、地区大会の成績などを参考に選抜された全国三十二校、八月の夏の甲子園は、地方大会を勝ちあがった各都道府県の代表(北海道と東京は二校)全国四十九校が出場します。トーナメントで戦い、優勝校には、春は「大紫紺旗」、夏は「大深紅旗」が贈られます。

「国民的行事」とも呼ばれ、ときに社会現象となるほどの盛り上がりを見せることから、学生スポーツ最大の大会と言われています。

社長歳時記

みなさん、こんにちは。お盆も終わり、少しずつ過ごし易くなってきましたが、夏のダメージが出てくる頃です、お身体に気をつけてお過ごしくださいね。最近、世界の株式市場が下がり始めていますが、景気の先行きが心配です。ケイキと言えば朝ドラの「まれ」、世界のパティシエを目指す女性の物語ですが、「希」と書いて「まれ」と読みます。私の長女は「希」と書いて「のぞみ」と言います。始まったころから親近感というか、近親感を感じていました。父親の事業の失敗で縁も所縁もないの能戸の村へ移住するところから物語が始まります。夢を追う父への嫌悪感から夢の話や聞きと噂麻疹が出る程の夢嫌いの堅実な生活を目標にする女の子に成長しますが、祖母や母親の後押しで夢を目指していきます。時折目にするシーンがあります。人生計画表を綿密に作ったり、ケーキ店と塗師屋の女将を両立させる為の行動計画を作成したり、日々お客様の要望にお応えする為、限りある資源を駆使し、走り回る自分に重ね、努力不足を感じながら見えています。お陰様でお客様のご依頼、知人の皆様からのご紹介などを頂きありがとうございます。ご期待に添える様努力して参りますので、宜しくお願い致します

今月の作品

ホテル様の金屏風を張替えました。
81歳の父の作品です



- ・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・水廻り・介護・アウト렛)
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