

# 日々楽々

前回、タイムマネジメント法の「1」について、「気になることをリストアップ」し、それを①「二分以内に行えるもの」②「3分以内に行えないけどいつかやりたいたもの」③「誰かに任せられるもの」の3つに分けてみることをお勧めしました。このうち、①はなるべく早めに片付けてしまおう。

②と③は、手帳などに具体的に書き込んでいきます。この時のポイントは「始まりの時間」ではなく「終わりの時間」を決めて予定を立てるといふ点。「締め切り効果」によって、いつも同じように、より集中して取り組めることされています。また、「何もかもが順調に進む」という前提で立てられたスケジュールは、もし一つでも予想外のアクシデントが起ると、他の予定まですべてが狂ってしまいます。そこで、一時間でもゆとりもりの仕事を一時間半で組んだり、待ち合わせ場所に向かう前に「最寄りの店」に寄る「銀行に立ち寄る」など、他の日にすりしても影響の少ない短めの予定を入れておいたりします。すると、もしもの時にもその予定が遅れを吸収しにくれます。早く終わったら、他の用事や仕事などに活用すれば良いのです。

次に、何かに取り組む時の効率を上げ、無駄をなくすヒントをご紹介します。まず、「行動しやすい環境」を作ります。例えば家事の場合、毎日使う清掃用具は奥にしまひ込まず、すぐ取り出せる場所に置く、「洗濯をするときは、干す場所と収納タンスが最短

距離になるように配置する」、「夕食の献立を、料理本やネットで時間をかけて検索することが多い人は、「予めよく作るレシピ」だけを切り抜いて献立ノートを作っておく」などで頻繁に行うことをできるだけ「ワンステップ」でできるように工夫しておくのです。この方法は、職場でも活用できますね。

時間を管理していく上で大切なのは、今日明日の目先のことだけでなく、数ヶ月後、一年後、数年後、先々の自分がどうしていたいか？ということも見つめられる余裕を持つことです。「時間がたっぷりできたらしてみたいこと」「将来の夢」「十年後の自分」などをピックアップし、それを現在のスケジュール

と少しずつでも連動させてみましょう。「海外旅行をした」「余裕がある時に旅先のことを調べたり、経験者に話を聞いたり、必要なものを少しずつ買い揃えたり。これは、時間の流れを「広い目」でとらえる習慣づけにつながります。何が起っても振り回されず、自分にとっての「幸せ」を実感できる生き方……そんな理想に使っていくことが、「タイムマネジメント」の本来の目的なのです。



「タイムマネジメント」を意識してみよう！後篇



# 本日も我が家は晴天ない!



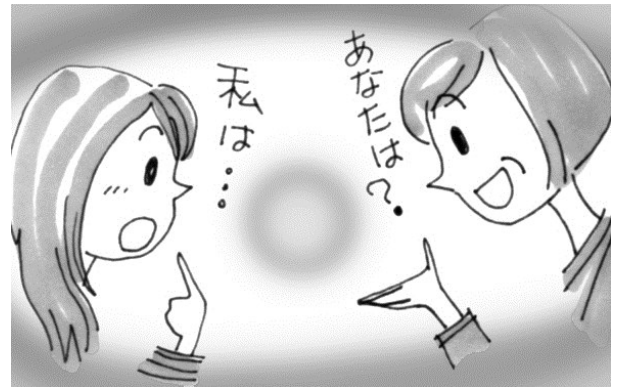
## 子どもの「反抗期」がない? ~後篇

前回から引き続き、「反抗期がない」という子どものお話です。

反抗期がないお子さんに考えられる二つの原因のうち、心配なのは、二つ目……「自己主張ができない」という理由によるものです。

子どもはAをしたいのに、親はBという行動を望んでしまう。本当は反抗したい。でも、自己主張ができない性格ゆえ、反抗しない。これは反抗期が来ているのではなく、来ているけれど「心を押しさえつけてしまっている」というパターンなのです。

この場合、いつかどこかで大爆発する危険性を秘めています。または、社会に出たときに自分の意思を伝えられない大人になってしまいます。人に指示をもらわないと動けなかったり、周りの人の言いなりになったり……。この場合は、少しずつでも改善する



ために、親も接し方を変える努力が必要です。親が「〇〇したら?」という前に、子どもの意思を聞くようにしましょう。「あなたはどこの高校に行きたいの?」「あなたは何を食べたい?」など、まず最初に本人の意思を聞く。これを、根気よく繰り返し、実践してください。子どもも最初は戸惑うかもしれませんが、時間が経てば必ず慣れていきます。そうやって、少しずつ子どもが自己主張しやすい雰囲気や関係を作っていきましょう。

## 対義語・反対語 ①

次の①~③とA~Cは「対義語(反対語)」です。①~③各々の対義語をA~Cより選んで結んでください。

- |      |      |
|------|------|
| ① 当然 | A 介入 |
| ② 承認 | B 意外 |
| ③ 傍観 | C 拒否 |

③—A    ②—C    ①—B

【答え】

普段の生活で正座をする場面が減ったせいも、たまに正座をするとなんとなく間に足がしびれてしまうもの。素早く足のまっすぐの姿勢を取ると、かかとの上を立って、かかとの上に腰を下ろした姿勢になること。しびれて立っていない時、足を振舞えるでしょう。

普通の生活で正座をする場面が減ったせいも、たまに正座をするとなんとなく間に足がしびれてしまうもの。素早く足のまっすぐの姿勢を取ると、かかとの上を立って、かかとの上を立って、かかとの上に腰を下ろした姿勢になること。しびれて立っていない時、足を振舞えるでしょう。

普段の生活で正座をする場面が減ったせいも、たまに正座をするとなんとなく間に足がしびれてしまうもの。素早く足のまっすぐの姿勢を取ると、かかとの上を立って、かかとの上を立って、かかとの上に腰を下ろした姿勢になること。しびれて立っていない時、足を振舞えるでしょう。

正座で足がしびれた時は……

### 10秒で納得! 生活の裏ワザ



# 食のトリビア



## 古代エジプトや中国では薬だった「ゴマ」

ゴマの故郷はアフリカのサバンナ地帯と言われています。エジプトのナイル川流域では、紀元前3000年以前にはすでに栽培が始まっており、古代エジプトや古代メソポタミアでは食用だけでなく、灯火用、香料や薬として利用されていたことが記録に残されています。中国でも、宋の時代に書かれた医薬学の本に、ねりゴマとはちみつを混ぜたものが丸薬として載っており、それを「100日連続で服用すると、一切の病気が治る」と記されていたとか。古くから薬として健康のために食べられてきたゴマは、現代でも体に良いものとしていっそう注目されています。ゴマに含まれるセサミンという成分が健康維持のために大変有効なのです。セサミンは、体の老化の原因の一つと言われる「活性酸素」を除去する役割を持っています。老化は体内の酸化が進むことで引き起こされますが、食用油による酸化比較試験でも、セサミンが豊富に含まれるゴマ油は酸化しにくいことが明らかになっています。

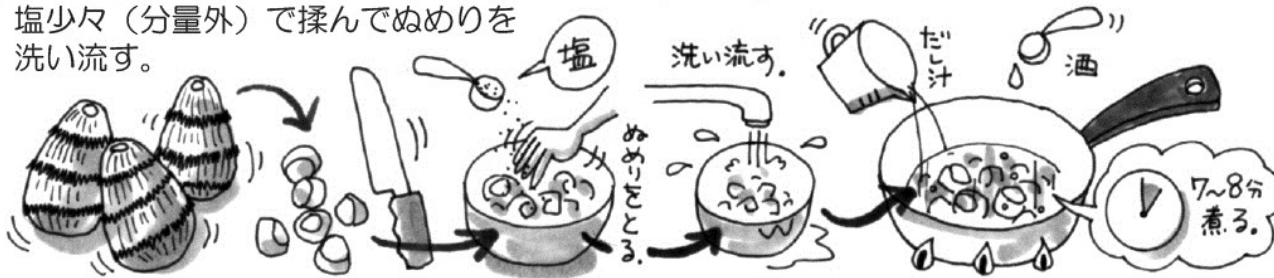
また、飲酒の際には、ゴマを使った食品やセサミンのサプリメントを摂れば、二日酔いを防げられることも。セサミンには体内でのアルコールの分解を促進する力があるため、アルコールが残りにくくなるというわけなのです。

### 今日の献立

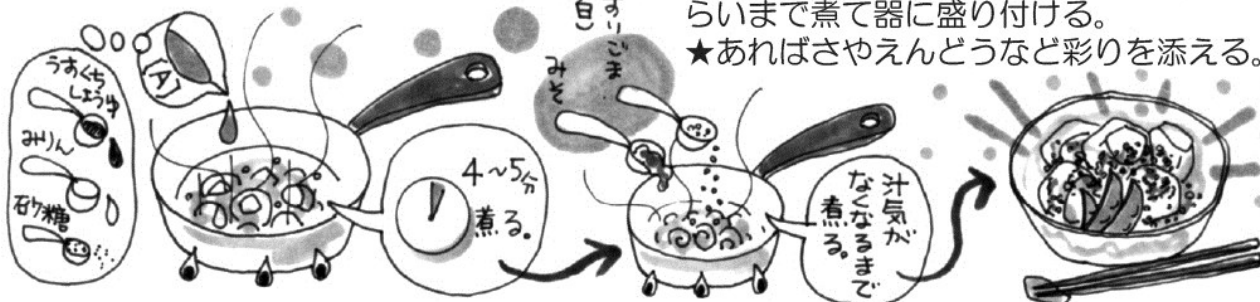
### 里芋のごまみそ煮

材 料 (2人分)	里芋 300g	だし汁 1・1/2	酒 大さじ1	みそ 大さじ1
	すりごま (白) 大さじ2	さやえんどう (ゆでたもの) 適宜		
	【A】 うすくちしょうゆ 大さじ1	みりん 大さじ1	砂糖 小さじ1	

- ①里芋は皮をむき、ひと口大に切る。塩少々(分量外)で揉んでぬめりを洗い流す。
- ②鍋に①とだし汁、酒を入れて7~8分煮る。



- ③【A】を加えて4~5分煮る。
- ④みそとすりごまも入れて汁気がなくなるくらいまで煮て器に盛り付ける。  
★あればさやえんどうなど彩りを添える。



## 一日一禅 癒やしの禅語

### 泥仏不渡水 (でいぶつみずをわたらず)

仏様は、水の上を歩くことができるかとされています。けれども、泥で作った仏様は、本物の仏様ではないので、当然、渡ることなどできません。重くて沈んでしまい、壊れてしまうでしょう。

どんなに本物の仏様にそっくりに作ったとしても、どんなに時間やお金をかけて精巧に創り上げたとしても、「水に沈んでしまい、壊れる」という本質は変わりません。これは、「形あるものは壊れてしまう」ということを表すだけでなく、「もし、簡単に壊れてしまう不確かなものを抛り所にすれば、自分自身の心や生き方も不安定なものになってしまう」という戒めでもあります。

「泥仏不渡水」は、「ありのままの自分に価値がある。形にとらわれてはならない」そして、「外に何かを求めるのではなく、自分自身を研鑽していくことこそ価値があること」といった意味になります。

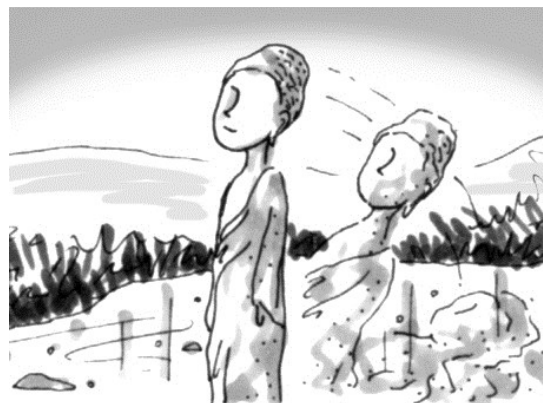
現代はたくさんの「物」にあふれた、とても豊かな時代です。しかし、例えばゴルフがうまくなりたいと思った時、よいゴルフクラブを購入すれば、即スコアが上がるわけではないでしょう。やはり、そのクラブを使いこなすための努力が必要でしょ

う。また「勉強しよう」と決心した時、使いやすい文具を駆使して、快適な環境下で集中できることは素晴らしいことです。しかし、勉強することでその人が知識を身に着け、今まで以上に成長していくことそのものが、重要なことなのです。

物事は、関わる人の心がけ一つ、想い一つで、深い一生を送って行くための大切なイベントになりえます。決して、使う道具が良いとか、周囲の環境が良いということだけでは決まりません。

また、そんな想いを持てるのは、自らの生き方に揺らぎのない、信念を持った人生を過ごしていればこそ……と、言えるのかもしれない。

まずは、装飾（形）にとらわれず、裸の自分の姿勢や心を磨き、育てていくような研鑽の日々を送りたいものです。





# リフォーム相談帖

洗面化粧台を、使いやすく綺麗にリフォームするためのポイント？

洗面化粧台は、特に女性にとって、日々の生活の上でもとても大切な空間です。しかしその周辺は、化粧品やヘアピン・髪ゴムなど小物が散らかりがちです。きちんと整理されつつも、サッと取り出せるような工夫が欲しいところです。一方で、ランドリースペー

スが併設されている場合などは、収納や家事の効率アップも同時にはかりたいものです。いずれも、十分な収納スペースが確保され、小物も整然と美しく納まるような新しい洗面化粧台を設置するのがベストです。現在は、各メーカーによって細部にまで配慮の行き届いた新製品がたくさん出



ていますので、「参考に。予算の関係などから、洗面化粧台を取り替えるような大規模な改修は難しい、という場合は、以前からある空間に棚を作りつけたり、そこに組立用のパーツを配置したりして、プチリフォームにチャレンジしてみましよう。ポイントは、「手の届きやすい空間をうまく活用する」ということになりま

## Q 心理テスト「海に叫ぶ」

今、あなたが海に向かって何か叫ぶとしたらどんな言葉でしょう。次の中から最も近いものを選んで下さい。

- ① バカヤロー
- ② 好きだー
- ③ がんばるぞー
- ④ 1・2・3・ダー



自分の心のぞいてみたい？

# A

「人生反省度」を診るテストです。

① 人生反省度は30%…誰かを責めるようなセリフを叫ぶという人は、これまでの人生をあまり反省してなさそう。後悔しない前向きな人生を送って来たか、人のせいにして来たかのどちらか。少し冷静になり、他人を責める気持ちをグッとこらえましよう。

② 人生反省度は50%…誰かへの想いを叫ぶという人は、反省はしているものの、過去を振り返ってなどいられない状態と言えます。過去の反省が生かされない可能性もあるので、物事を客観的に見るようにしましよう。

③ 人生反省度は80%…自分へのメッセージを叫ぶという人は、これまでの人生を十分反省し、また前向きに歩き出そうとしています。失敗や反省を踏まえ、常に前向きであり続けねば、これから進む道も開けて行くでしょう。

④ 人生反省度は5%…人生も心理テストも、もっ少しマイクメに考えましよう。

# この日、何の日?

## 九月二十三日 テニスの日

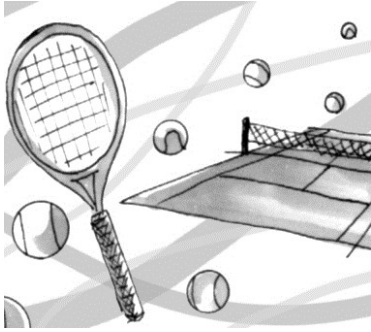
九月二十三日「テニスの日」は、日本テニス協会や日本プロテニス協会など、テニスに関わる多数の団体で結成された「日本テニス振興協議会」が、一九九八(平成十)年に制定しました。テニス愛好者の創出と育成などを目的にしており、この日は各種イベントが全国各地で開催されます。

「秋分の日」をテニスの日と定めるに当たっては、語呂合わせの十月二十四日(テン・ニス)や体育の日、シヤパンオープン最終日、全日本選手権最終日など様々な意見がありました。討議を重ねた結果、まず当日が「誰もが楽しめる国民の祝祭日である」とし、「北海道から九州・沖縄まで全国

各地で同時に楽しくプレーするために気候的に最適であること」などが考慮され、この日に決まりました。

近年、男子プロテニスプレーヤー・錦織圭選手の世界的な活躍が注目されています。錦織選手は男女通じて日本人初、アジア出身の男子選手初のグランドスラム4大大会シングルスファイナリストとなり、2015年の春には世界ランキング4位になりました。彼の活躍により、国内のテニス熱は、大きな高まりを見えています。

「誰もが楽しめる国民の祝祭日である」とし、「北海道から九州・沖縄まで全国



## 社長歳時記

みなさん、こんにちは。涼しくなり過ぎ易くなってきましたね。寝相が悪い私も毛布を朝まできています。最近感じることがありました。日9ドラマ「ナポレオンの村」だ！一人の公務員が限界集落を再生させる物語ですが、実在のスーパ公務員がモデルになっていきます。様々なエピソードの中で、地元産の米のブランド化が最も頭に残りました。神子原の地名から「神の子キリスト」という連想からローマ法王への献上を実現し、「ローマ法王献上米」というブランド化に成功しました。その米に買い手が殺到、市役所への問い合わせに、「品切れです。有名デパートさんになら残っているのでは？」と答え、問い合わせが来たデパートから「販売させて下さい」との商談が。策士ですね。村人出資の法人は年商一億を超えているそうです。「人の役に立つから役人だ」が口癖ですが、私も「ひたすらお客様の為に」とスローガンを掲げ日々努力しております。しかし、時々自分の都合でスローガンに反する事もあり反省もしばしばです。現在、お客さまからのご依頼に、即時お応え出来ずご迷惑をお掛けしておりますが、体制を立て直し、お役にたてるよう頑張りますので宜しくお願い致します。

## 今月の作品

- ・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



理 損部、伸縮継手 排水管破  
階建、伸縮継手 排水管破