

#### 朝礼実習の進め方 進行役:① 一歩前へ出る 杜 挨 挨 長 教養長 ② 目線を全員に配る ③ 15度の黙礼 ④ 「開始5秒前です。姿勢を正してください。」 行 ④ 元の位置に素早く戻る =5 秒後= ⑤ 15度の黙礼 ⑥ 「東京CPA会計学院、 $\bigcirc\bigcirc\triangle\triangle$ (フルネーム)、進行いたします。」 「〇月〇日〇曜日、ただいまより朝礼を始めます。」 「朝の挨拶、○○社長!」 ⑦ 元の位置に素早く戻る 社長役:① 素早く一歩前(輪の中央)に出る。 ② 目線を全員に配る 衎 ③ 「みなさん!」 全 員: 「おはようございます (30度の礼)」 社長役:④「今日のスピーチ」 全 員:⑤ 15度の黙礼 社長役: 元の位置に素早く戻る 進行役:① 一歩前へ出る 教養長 ②「挨拶実習、リーダー〇〇さん!」 長 行 挨拶長:①「はい!」 ②「挨拶実習を始めます。お願いします! (30度の礼)」 全 員:「お願いします!」 挨拶長:①「おはようございます!」 ②「おねがいします!」 各3回繰り返す

③「ありがとうございました」

全 員:「ありがとうございました(30度の礼)」

⑤「以上で挨拶実習を終わります!

ありがとうございました(30度の礼)」

④「失礼します」

挨拶長:元の位置に素早く戻る

**殺養** 

進行役:①一歩前へ出る

②「会計人の教養輪読、リーダー〇〇さん!」

教養長:①「はい!」

進行役: 元の位置に素早く戻る

教養長:「お願いします!」 全 員:「お願いします!」

教養長:① 全員の体制が整ったのを確認

②「○ページをお開き下さい」

③「○月○日○曜日、『テーマ』、『本文』」

★段落ごとに教養長が「はい!」と区切る

★順番に「はい!本文(途中段落)…」と続けて本文を読む

★最後に教養長が「はい!ありがとうございました。本文(最終段落)…」

④ 全員が落ち着いたことを確認

⑤「今日の心がけを斉唱いたしましょう」 「今日の心がけ!」

全 員:「○○○をしましょう!」

教養長:「ありがとうございました(30度の礼)」 全 員:「ありがとうございました(30度の礼)」

教養長: 元の位置に素早く戻る

進 社 挨 教 長 長

進行役:①一歩前へ出る

②「以上で朝礼を終わります。」

「ありがとうございました(30度の礼)」

全 員:「ありがとうございました (30 度の礼)」

進行役:「解散します!解散!」

全 員:「はい!」

22 21 20 19 18 16 15 14 13 12 11 9 8 7 6 5 4

金木水火月土金木水火月土金木水火月

竹富島 数学 相続税 熊 茹でガエルの法則 減 確定申告 心の知能指数 ダイナマイト 税の成り立ち カラスと水差 クラ 本駅 価 ーシックイン エイクニュ 償 刦 ボ 効

A

17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

人や物のせいはず、全て自分に滞結ちものとして責任を持つこと

学校掲示「今日の言葉」より ※「今日の言葉」とは、名言・格言を自由に書くコーナーです。

30 29 28 27 26 25 23

土 ココ・シャネル日 東京オリンピック水 ボールデンウィーク木 杉原千畝土 ストレス

24 23 22 21 20 19 18

# **2019 MARCH**

平成31年 弥生[やよい] 第5巻03号(通算45号)

今月の目標

### 企業研究

いよいよ就職活動が解禁となりました。就職活動の最初のステップは、企業研究をしつ

かりと行うことです。

企業研究とは、企業の情報を収集して、その企業がどのような企業であるかを分析、

確認、 理解することです。

現在日本の企業数は約四百万社存在しているといわれており、この中から自分の理想

の企業を探すためには、企業研究を行い絞り込むことが大切です。

企業研究の中でも、押さえておくべき五つのポイントがあります。それは、企業の経営

理念に共感できるか。取扱商品、サービスの把握。企業の将来性。企業の最新の取り組

みや情報。競合他社とその企業の強みや弱みなどです。

生かして、自分の求める企業を見つけてみてはいかがでしょうか。 私たちは簿記を学んでいるため、企業の財務諸表を読むことができます。この強みを

今日の心がけ◆企業研究を行いましょう。

#### 知識検定

た。

みなさんは、知識検定というものをご存知でしょうか。

知識検定はその名の通り、知識量について問われる検定です。今年の二月二十四日に

東京・大阪・名古屋で第一回を迎えた新しい検定です。

出題範囲は、ことば、地理・歴史、政治・経済、社会、国際、自然科学、生活、スポー

ツ、芸術、カルチャーの十ジャンルから出題され、四択の解答から選択します。

二級は一時間二十分で二百五十問、一級はなんと五時間で千問出題されます。合格

するためには、十ジャンル全て四十パーセント以上正解し、かつ、全体で七十パーセント以

上正解しなければなりません。今回の知識検定の二級に、CPA熊本校生二名が大阪ま

で行き受験しました。検定では、「CPAとは何の意味か。」という問題が出題されまし

ど幅広い教養を身につけることも大切なことだと思います。 私たちは、どうしても簿記会計の知識に偏りがちになるため、知識検定を受けるな

今日の心がけ◆幅広い教養を身につけましょう。

# カラスと水差し

イソップ寓話の一つに、「カラスと水差し」という話があります。

少量の水しか入っておらず、どうしてもくちばしが水面に届きません。

旅の中で、のどの渇いたカラスが水差しを見つけて喜びました。ところが、水差しには

しかし、諦めずに試行錯誤していると、一つの妙法を思いつきました。それは石を集

め、一つ一つくちばしで水差しの中へ落とすという方法でした。すると、水差しの水位は、

石を入れた分だけ増えて行き、カラスは水を飲むことができたのです。

ます。そのようなときにも、諦めない心を持って、試行錯誤を続けていく先に成功があ

物事は一挙にできることばかりではありません。一度ではうまくいかないこともあり

ることをこの話は教えてくれます。

行き詰ったときは、「何か他に方法はないだろうか」と別の案を考えることで、新たな

アイデアが見つかるかもしれません。何事も必ず道はあると信じて、取り組みたいもの

今日の心がけ◆次の手を試しましょう。

# 税の成り立ち

みなさんは、いつから税の仕組みができたのか知っていますか。

税として種もみや絹織物を納められていたと記されています。これが日本の税の始まり 中国の歴史書である魏志倭人伝には、女王卑弥呼が支配する邪馬台国では、すでに

だといわれています。

その後、飛鳥時代こ入り、流一国家が延生力といオオでいるで

その後、飛鳥時代に入り、統一国家が誕生したことで、全国統一的な税の制度が確立

しました。平安時代には、大きな神社や貴族の私有地である荘園が各地にでき、農民は

荘園領主から年貢や夫役を課せられました。

平成元年には消費税が導入されるなど、税は時代・社会の変化とともに形を変え、

人々の生活に深く関わってきたのです。

みなさんも、税の成り立ちを調べることでより深く税について学びましょう。

今日の心がけ◆税の成り立ちについて学びましょう。

# 茹でガエルの法則

みなさんは、茹でガエルの法則を聞いたことがありますか。

この言葉は、ビジネス環境の変化に対応することの重要性・困難性を指摘する際に用

いられる警句の一つです。

カエルを水の中に入れ、温度を上げていくと激しく逃げようとするのですが、ここで

は、温度の変化に気づかずに死んでしまうという例えとして用いられています。

まい、気づいたときには取り返しのつかないことになっていたということです。例えば、業 つまり、人間は環境適応能力を持つがゆえに、致命的なものであっても受け入れてし

績の悪化が深刻にもかかわらず、「このやり方で伸びてきたのだ」と、過去の栄光にすが

り倒産してしまうことが挙げられます。

このような疑似科学的な作り話は、ときに生きる上での教訓となると思います。みな

さんは、茹でガエルになってしまっていないでしょうか。

今日の心がけ◆茹でガエルにならないように気をつけましょう。

みなさんは、ダイナマイトという爆薬をご存知でしょうか。

ルフレッド・ノーベルという科学者が発明しました。

ダイナマイトとは、ニトログリセリンを主剤とする爆薬の総称をいい、一八六四年にア

を期待して開発されました。しかし、実際は戦争に用いられ大量虐殺などに使用されま

安全性の向上と、強力な兵器を保有することによって、戦争の抑止力として働くこと

した。平和を愛したノーベルでしたが、実際には世界各国の軍隊がダイナマイトを使用し

たことにより、「死の商人」と呼ばれていたようです。

生前、彼は手紙に、「産声をあげたときに、人道的な医師によって窒息させられていれ

ばよかった。」と綴っています。

このように、日常にある様々なものは、使い方を誤れば凶器になります。身の周りに

あるあらゆるものに対して、今一度、発明者の想いを考えてみてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆発明者の思いを考えましょう。

普段の生活の中で、消費税や所得税などに比べてあまり馴染みのないものが、相続税

ではないでしょうか。

なぜ財産を相続する際に、国が税金を集めるのでしょうか。それは、特定の人に富が

集中することを防ぐこと。また、所得税の補完機能として、亡くなった方が生前に支払っ

ていなかった所得税を、相続のときに清算して支払ってもらうためです。

相続税は、日露戦争の開戦翌期の明治三十八年に、戦費調達のために集めたことがき

からけてした。

海外では、富裕層が国外に流出するのを防ぐ、あるいは逆に富裕層を国外から呼び

込む目的で、相続税の制度がない、あるいは廃止された国もあるようです。

このように、相続税を学ぶことによって、時代背景や国の状況なども見えてきます。こ

にも、相続税を学ぶことはとても大切なことだと思います。 れからは、少子高齢化に伴い、ますます相続税の重要度が高まると考えます。そのため

今日の心がけ**◆相続税について学びましょう**。

### 3月 12日

みなさんは、数学は好きですか。数学の知識は、簿記を学ぶ上でも大切です。

ます。また、部門別計算による相互配賦法では、XやYを使って連立方程式を解くこと 例えば、減価償却方法の一つである級数法や意思決定など、様々な論点で活用でき

もあります。

意外にも数学は、最も単純化された世界共通言語だといわれています。なぜなら、複

雑な考え方や数式を、グラフや図を使って分かりやすくイメージして表現できるからで

す。そのため最初は分からなくとも、分かってしまえば面白いように理解することがで

きるのです。

簿記の学びも、数学と同じように全体像を図式化し、イメージを掴むことで要点をし

っかりと押さえることができます。また、簿記の学びにおいて計算は欠かせません。

このように、数学の本質を学び、日常生活などあらゆる場面において数学を活用しま

しよう。

今日の心がけ◆数学の本質を学び、 日常生活にも活かしましょう。

### 竹富島

みなさんは、竹富島をご存知でしょうか。竹富島は、沖縄県の八重山列島に位置する

島です。島の面積は、約五平方キロメートルととても小さいですが、とても魅力的で、観

光客は後を絶ちません。

竹富島で最も有名なものといえば、水牛車観光です。竹富島の魅力は、沖縄の原風景

が残っていることです。それを手軽に、そして沖縄らしい方法で体感できるのが水牛者で

す。

人が歩くスピードよりも遅い水牛車に乗って、島の見どころを案内してくれます。八

重山の方言で紡ぎ出される島の歴史や、三線とともに流れる沖縄民謡を聴きながら、

ゆったりとした時間に身を任せ、竹富島の魅力を満喫することができます。

また、島内は、夜になると光がほとんどなくなるため、星空観測には最適です。ふと

夜空を見上げれば、都会では見ることができない数千もの星を見ることができます。

日々の疲れを癒すためにも、竹富島に行ってリフレッシュしてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆竹富島に行きましょう。

### 心の知能指数

みなさんは、心の知能指数とは何かご存知でしょうか。

能力をいいます。高い心の知能指数の人は、仕事上の成功や人間関係の構築に役立つと 心の知能指数とは、自分自身の感情をコントロールし、他者の感情の状態を感知する

いう研究結果が出ているようです。

の人を理解し共感すること。社会的な能力を身につけることなどが挙げられています。

心の知能指数を高めるためには、自分の感情を認識し、コントロールできること。周り

このようなことから、特別な才能ではなく、客観的に自分自身を見つめることや、

人の気持ちを理解することが大切なことだと思います。

も、自分自身と向き合うためにも、心の知能指数を調べてみてはいかがでしょうか。 現在は、スマホーつで簡単に自分の心の知能指数を調べることができます。みなさん

今日の心がけ◆自分の心の知能指数を調べてみましょう。

#### 確定申告

みなさんは、確定申告をご存知でしょうか。

確定申告とは、一定期間内の所得などを計算した申告書を提出し、納付すべき所得

税・法人税などを確定することをいいます。会社員が納める所得税は、必ずしも申告書

の提出義務があるわけではなく、年末調整という制度により会社が代わりに納税して

くれるため、その手間を省くことができます。しかし、国民の税への関心が薄れるという

デメリットもあります。

また、個人事業主の場合には、一定の要件を満たせば、確定申告により節税できる制

度が多々ありますが、正しい知識がないと節税はできません。

私たちは、これから社会人としてお金を稼ぐことで税金を納める必要があります。本

校では、税理士科のみならず、本科の学生も就職税法で税法を学ぶことになっていま

す。

みなさんも、税金に関心を持ち、しつかりと税金を学びましょう。

今日の心がけ◆税金に関心を持ちましょう。

いでしょうか。

## プラシーボ効果

本来は薬として効果のない成分の偽薬を投与したにもかかわらず、病気が回復した

り、症状が和らいだりする現象のことを、プラシーボ効果といいます。要するに、「思い

込み」が作用する心理現象です。

んで行け」とおまじないをかけられると、痛みが和らいだような感覚を体験したことが 例えば、あなたが子どもだった頃、転んで怪我をした際に、両親から「痛いの痛いの飛

ある人も多いと思います。

また、酔い止めといわれて渡された錠剤が、実はラムネだったとしても、酔い止めだと

思い込んでいるため、「薬を飲んだから大丈夫」というプラシーボ効果が現れることがあ

るのです。

と、自分にプラスのイメージを思い込ませることで、よりよい方向へ変化していくのではな きない」「きっとダメだ」などマイナスの言葉を吐く前に、「私にはできる」「きっと大丈夫」 「思い込み」は、目標達成やブランディングでも重大な役割を果たします。「私にはで

今日の心がけ◆プラス思考を持ちましょう。

#### ベーシックインカム

みなさんは、ベーシックインカムという言葉をご存知でしょうか。

ベーシックインカムとは、政府がすべての人に必要最低限の生活を保障する収入を、無

条件に支給する制度のことをいいます。

人工知能の急速な発展により、将来二人に一人の職が代替されるといわれています。

そこで、ベーシックインカム制度を導入することにより、食べていくことに困らなくなる

とともに、細分化された日本の社会保障制度にかかるコストをコンパクトにすることがで

きます。

一方で、デメリットもあります。日本の人口は約一億二千万人いるため、それぞれに

毎月八万円を支給したとすれば、年間百十五兆二千億円かかることになります。つま

り増税・税制改革なしに、実現することは不可能です。

現在は時代の変化が激しく、その変化に柔軟に対応していく力が必要になっていま

す。私たちも社会情勢に敏感になり、対応力を高めましょう。

今日の心がけ◆ベーシックインカムについて考えましょう。

以前の乗り場は地上にありましたが、少しずつ高架化し、今ではすべての乗り場が移

高校時代からお世話になっている熊本駅が、現在開発の真っ最中です。

動しました。そして、以前の駅舎も取り壊しが進み、建物は全てなくなりました。

熊本駅の完成予想図からは、駅舎を中心に、熊本駅北ビル(仮称)と熊本駅ビルが建

設される予定で、それぞれ二〇二〇年、二〇二一年に開業が予定されています。

熊本駅ビルには、商業施設、シネマコンプレックス、結婚式場、ホテルなどが予定されて

おり、熊本駅北ビルには、商業施設、オフィスビルが予定されています。

と行われるかという問題点が指摘されているようです。熊本駅を利用する県民として、 しかし、出店するテナント不足や、熊本駅の立地の関係もあり、投資の回収がきちん

今後の動向に注目していこうと思います。

今日の心がけ◆熊本駅の開発の動向に注目しましょう。

みなさんは、減価償却という言葉を聞いたことはありますか。

減価償却とは、建物や備品など、何年にもわたって使われていく「もの」に対して、老

朽化や 一部破損という「もの自体の価値の減少」を、目に見える形で財務諸表に記載す

ることをいいます。

ムこうが、皆成地のこうのこうりに

私たちが、普段使っている「もの」にも減価償却は適用されます。

備品は十年、機械・装置は八年などです。また、もの以外にも減価償却は適用されま 例えば、建物は五十年、構築物・建物付属設備は十五年、車両・運搬具は五年、器具・

す。例えば、牛は六年、豚は三年、りんご樹は二十年、ブドウ樹は三十年、カブトムシは

五十日といったように様々なものに減価償却は適用されるのです。

減価償却は、生きていくうえでとても大切な考え方です。みなさんも、減価償却につ

いて学んでみてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆減価償却について学びましょう。

# 21

サクラは、日本文化において深く馴染み深い植物です。

サクラとは、正式にはバラ科モモ亜科スモモ属の落葉樹の総称をいいます。また、日本

で多く観賞用として植えられているサクラの多くは、ソメイヨシノという品種です。

今年も既にウェザーニュースからさくら開花予想が出ており、熊本では三月二十一日

に開花予想、三月二十八日に満開予想です。

熊本のさくらの名所といえば、熊本城のサクラを思い浮かべる人も多いのではないでし

ょうか。熊本城では、熊本地震の影響により立ち入り規制されている場所が多くありま

す。しかし、桜の馬場城彩苑や二の丸広場周辺では、サクラを見ることが可能です。

日々、簿記などの学習で忙しいCPA生も、たまには外に出て、ゆっくりとサクラを眺

めながらお花見をしてみるのはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆お花見をしましょう。

フェイクニュースとは、マスメディアやソーシャルメディアなどにおいて、事実と異なる情

報を報道することをいいます。

例えば、「マイナンバーは役所で手続きをすれば抹消できる」、「WHOが大麻有害の根

拠なし」、熊本地震の際には、「地震の影響でライオンが動物園から逃げ出してしまった」

など、様々なフェイクニュースの報道がなされています。

そのため、虚偽報道を見抜くために、情報の正確性・妥当性を検証する行為であるフ

アクトチェックが有効とされ、アメリカでは専門のファクトチェック機関が存在し、また、

マスコミ各社にも専従のファクトチェック要員が存在します。

私もこれを機に、しつかりと自分自身で情報の信憑性を見極めようと思います。

情報が飛び交う社会となっている今、その情報の真偽を確かめることが大切です。

今日の心がけ◆情報の真偽を確かめましょう。

みなさんは、ココ・シャネルという人物を知っていますか。

くし、父に捨てられ修道院学校で育ちました。しかし、この学校に叔母がおり、彼女がフ 後々ハイブランドのオーナーとして優雅な暮らしをするシャネルは、幼い頃に母を亡

アッションに興味があったことに影響され、シャネルもこの世界に興味を持ち始めました。

一九〇九年にシャネルモードという帽子店をオープンしたのがブランドの始まりです。

しかし、一九三六年に大規模なストライキが起こり、一時引退状態になります。そし

て、第二次世界大戦が起こった際には、自ら店を閉じました。

そんな彼女が噴気したのは、シャネルとは正反対のデザインを発表したクリスチャン・

ディオールの存在です。このとき、シャネルは七十一歳になっていました。しかし、その後、

シャネル・スーツがヒットし、大成功を収めるのです。

なさんも、そんなよきライバルを見つけましょう。 ライバルはときに、やる気を失った自分を奮い立たせてくれる原動力になります。み

今日の心がけ◆よきライバルを見つけましょう。

東京オリンピック・パラリンピックは、二〇二〇年七月二十四日から約一か月の日程で

行われます。競技数はオリンピック・パラリンピック合わせて約五十競技です。

東京オリンピックが行われることで、競技場、道路、通信などのインフラ整備が行われ

る。国民の団結力が生まれる。世界に日本の技術や文化をアピールできるなどのメリッ

トがあり、もたらされる経済効果は、約三十二兆円と見込まれています。

一方、感染症が蔓延する恐れがある。テロが起こる可能性がある。ゴミなどが増え衛

生面の問題が生じるなどのデメリットも考えられています。

オリンピックと聞くと、華やかなイメージを抱くかもしれませんが、現実には様々な

問題が取り沙汰されています。

東京オリンピックの招致が決まってから開催まで一年半となりました。またとない自

国でのオリンピック開催を、みんなで盛り上げていきましょう。

今日の心がけ◆オリンピックムードを高めましょう。

# 体にピース!カルピス

みなさんは、一度はカルピスを飲んだことがあると思います。

希望する保育園・幼稚園に園児一人一杯分のカルピスをプレゼントする活動を五十年以 アサヒ飲料は、 毎年ひな祭り時期に、カルピスが白酒の色に似ていることから、全国の

上続けています。

また、今年はカルピス誕生百周年施策の一環として、「カルピス蛇口」を全国で九か所

展開し、九州では福岡県のイオンモールに設置されます。

カルピスは、「体にピース!カルピス」というCMでおなじみですが、カルピスには健康に

よいとされている効果機能があります。例えば、美白効果や美肌効果、インフルエンザの

予防効果、腎臓病の予防効果、腸の働きを整える効果です。

飲み物を、上手く活用することも必要なことではないでしょうか。 私たちは、日々学んでいく中で、健康管理が最も重要になります。カルピスのような

今日の心がけ◆カルピスを飲みましょう。

今年のゴールデンウィークは、皇太子さまの即位で十連休になります。

不十分になることが危惧されています。

これにより、旅行やレジャーなど楽しみが増える一方で、企業活動や公的サービスが

も多くなるため、トラックなどの交通量の増加や、人手不足がさらに高まることが予想 例えば、物流関係やサービス業では、生産活動が活発になり、まとめて出荷すること

されています。

また、医療関係では、病院の救急外来や透析などは通常通りの運営ですが、外来診

療は十日間も休診することになります。さらに、銀行や郵便局などの金融機関も休み

となるため、不便を感じることは間違いありません。

ークも、自分の目標に向かって学びに没頭しましょう。 しかし、私たちCPAの学生にとっては、休日の有無は関係ありません。ゴールデンウイ

今日の心がけ◆ゴールデンウイークを有効に活用しましょう。

みなさんは、杉原千畝氏をご存知でしょうか。

杉原千畝氏は、第二次世界大戦中の日本の外交官で、ユダヤ人を救った日本人として

知られています。

当時、ナチスに迫害されていたユダヤ人たちは、リトアニアに避難し、日本の外交官で

あった杉原氏に「日本行きのビザを発給してほしい」と頼みます。しかし、日本の外務省

から「正規の手続きができない者にビザを出してはいけない」と言われます。

晩中悩んだ杉原氏は、命令を無視してユダヤ人たちを助けることにしました。一人

でも多くの命を救うため、少しの時間を惜しんでビザを書き続けた杉原氏は、出国日当

日の発車直前まで書き続けました。その結果、一か月で二千百三十九ものビザを書き、

六千人の命を救ったといわれています。

私たちも、杉原氏のように困っている人がいたら助けてあげたいものですね。

今日の心がけ◆困っている人がいたら助けましょう。

#### 所得税の本質

所得税の本質は、担税力に応じた課税がされることではないでしょうか。

賞与、退職金などが収入になり、個人事業者であれば、売上などが収入になります。

所得税とは、個人の所得に対して課される税金をいいます。会社員であれば、給与や

具体的な計算方法は、十種類に区分した所得金額から十四種類の所得控除を控除

した金額(課税所得)に、超過累進税率を乗じた金額が所得税額になります。

この超過累進税率は、課税所得が多ければ多いほど税率は高くなり、課税所得が少

なければ少ないほど税率は低くなるというものであるため、担税力に応じた課税ができ

るようになります。

す。今から税金について知っておくのもよいのではないでしょうか。 みなさんが就職して給料をもらうようになると、所得税はより身近なものになりま

今日の心がけ◆所得税を学びましょう。

近年の学生は、学校や人間関係において、強いストレスになっていると感じている人が

半数を超えているようです。

しかし、誰にでも、不安や悩みを抱え、ストレスを感じてしまうことはあると思いま

す。例えば、ストレスを感じながら行う学習には、なかなか結果はついてきません。

そのため、ストレスを軽減する必要があります。その際に、自分一人で抱え込まないこ

とです。家族や友人、先生などに相談することが大切です。また、学習に対する目標や

原動力となるものを考えてみることも重要です。

同じ物事でも、ストレスをどの程度感じるかには、個人差があります。「このくらいな

ら大丈夫」と安心してはいけません。

強いストレスを感じている人が周りにいるのであれば、その人のことを思いやり、話を

聴くことで、不安や悩みを解決できるきっかけになるのではないでしょうか。

今日の心がけ◆ストレス解消法を考えましょう。