

会計人の教養

4

2022



学校法人高橋学園

専門学校

東京CPA会計学院熊本校

朝礼実習の進め方

<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">社長</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">挨拶長</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">教養長</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">進行</div> </div>	<p>進行役：① 一步前へ出る</p> <p>② 目線を全員に配る</p> <p>③ 15度の黙礼</p> <p>④ 「開始5秒前です。姿勢を正してください。」</p> <p>④ 元の位置に素早く戻る</p> <p style="text-align: center;">＝5秒後＝</p> <p>⑤ 15度の黙礼</p> <p>⑥ 「東京CPA会計学院、〇〇△△（フルネーム）、進行いたします。」</p> <p style="padding-left: 20px;">「〇月〇日〇曜日、ただいまより朝礼を始めます。」</p> <p style="padding-left: 20px;">「朝の挨拶、〇〇社長！」</p> <p>⑦ 元の位置に素早く戻る</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">進行</div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">挨拶長</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">教養長</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">社長</div> </div>	<p>社長役：① 素早く一步前（輪の中央）に出る。</p> <p>② 目線を全員に配る</p> <p>③ 「みなさん！」</p> <p>全 員： 「おはようございます（30度の礼）」</p> <p>社長役：④ 「今日のスピーチ」</p> <p>全 員：⑤ 15度の黙礼</p> <p>社長役： 元の位置に素早く戻る</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">進行</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">社長</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">挨拶長</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">教養長</div> </div>	<p>進行役：① 一步前へ出る</p> <p>② 「挨拶実習、リーダー〇〇さん！」</p> <p>挨拶長：① 「はい！」</p> <p>② 「挨拶実習を始めます。お願いします！（30度の礼）」</p> <p>全 員：「お願いします！」</p> <p>挨拶長：① 「おはようございます！」</p> <p>② 「おねがいします！」</p> <p>③ 「ありがとうございました」</p> <p>④ 「失礼します」</p> <p>⑤ 「以上で挨拶実習を終わります！」</p> <p style="padding-left: 40px;">ありがとうございました（30度の礼）」</p> <p>全 員：「ありがとうございました（30度の礼）」</p> <p>挨拶長：元の位置に素早く戻る</p>

<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">進行</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">社長</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">挨拶長</div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">教養長</div> </div> </div>	<p>進行役：①一歩前へ出る</p> <p style="padding-left: 20px;">②「会計人の教養輪読、リーダー〇〇さん！」</p> <p>教養長：①「はい！」</p> <p>進行役：元の位置に素早く戻る</p> <p>教養長：「お願いします！」</p> <p>全 員：「お願いします！」</p> <p>教養長：① 全員の体制が整ったのを確認</p> <p style="padding-left: 20px;">②「〇ページをお開き下さい」</p> <p style="padding-left: 20px;">③「〇月〇日〇曜日、『テーマ』、『本文』」</p> <p style="padding-left: 40px;">★段落ごとに教養長が「はい！」と区切る</p> <p style="padding-left: 40px;">★順番に「はい！本文(途中段落)…」と続けて本文を読む</p> <p style="padding-left: 40px;">★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)…」</p> <p style="padding-left: 20px;">④ 全員が落ち着いたことを確認</p> <p style="padding-left: 20px;">⑤「今日の心がけを斉唱いたしましょう」</p> <p style="padding-left: 40px;">「今日の心がけ！」</p> <p>全 員：「〇〇〇をしましょう！」</p> <p>教養長：「ありがとうございました (30度の礼)」</p> <p>全 員：「ありがとうございました (30度の礼)」</p> <p>教養長：元の位置に素早く戻る</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">進行</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">社長</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">挨拶長</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">教養長</div> </div> </div>	<p>進行役：①一歩前へ出る</p> <p style="padding-left: 20px;">②「以上で朝礼を終わります。」</p> <p style="padding-left: 40px;">「ありがとうございました (30度の礼)」</p> <p>全 員：「ありがとうございました (30度の礼)」</p> <p>進行役：「解散します！解散！」</p> <p>全 員：「はい！」</p>

会計人の教養

4

ひとりひとりが経営者

19	18	16	15	14	13	12	11	9	8	7	6	5	4	2	1
火	月	土	金	木	水	火	月	土	金	木	水	火	月	土	金
正しい姿勢	それでもやっぱり	しおり	いじめ	コミュニケーションの本質	世界で活躍する日本人	日常三重奏	1週間、1習慣	早老症	桜	ケーキと経済	癒し	燃え尽き症候群	出会い	エイプリルフール	本気の2年
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

30 29 28 27 26 25 23 22 21 20

土 金 木 水 火 月 土 金 木 水

神楽
ノミとコップ
烏龍茶
考える人
牛って可愛い
和菓子
ただいま？
空気清浄機からみなさまへ
アスキーアート
ストレッチ

26 25 24 23 22 21 20 19 18 17

2022 APRIL

令和四年 卯月 [うづき]

第8巻4号 (通算79号)

今月の目標

※ここに、今月の目標を記入しましょう。

CPA に入学して二年間が過ぎ、あっという間に卒業を迎えました。とても充実していた二年間であり、心からこの学校に来てよかったと感じています。

入学当初の私の目的は、税理士になることでした。CPA は知名度があり、安定どころか高収入を得ることが期待できます。そのため、入学当初は二年間本気で頑張る気持ちでいっぱいでした。

しかし、私の気持ちは長く続きませんでした。入学して初めての試験では、軽くはねのけられ、とんとん拍子で進んでいく未来は消えていきました。「ここで諦めたらカッコ悪いし、親だつて応援してくれてる。一度言ったことを曲げるのはダサい」そんなことを考えていても、なかなか学習に身が入りませんでした。

そこで私は、親に税理士になることを諦める話をしました。すると、心の中の縛りが消え、嫌々していた学習が、自分の価値を高めるための学習へと変わっていきました。そして迎えた日商一級の試験では、見事合格することができ、心から喜びました。

いよいよ四月から社会人です。CPA で学んだ会計のスキルを活かして、社会に貢献できよう精一杯頑張ります。

今日の心がけ◆世の中に貢献できる人材になりましょう。

みなさんは、四月一日に、嘘をついたことがありますか。私は、小学生の頃はよく嘘をついていました。

エイプリルフールの起源にはいくつかあるようですが、その中の一つであるヨーロッパ起源説を紹介します。ヨーロッパでは三月二十五日を新年として、四月一日まで春の祭りを開催する風習がありました。

しかし、一五六四年当時のフランス国王・シャルル九世が、一月一日を新年とする暦を採用したことにより、これに反発した国民が、旧暦の四月一日を「嘘の新年」として騒動を起こしたことが始まりとされています。

現在も、企業がエイプリルフールの日面白い嘘を発表するなど、注目を集めています。また、エイプリルフールには、嘘をついていいのは午前中のみや、相手の傷つくことは言ってはいけないなどのルールがあるようです。

みなさんも、これらのルールを守った上で、嘘をつきましょう。

今日の心がけ◆周りに気を配りましょう。

どんな同級生や先輩、先生がいるのだろうか？ちゃんと勉強についていけるのだろうか？様々な不安を募らせながらCPAに入学して、早くも一年が経ちました。

みなさんは、入学してからの一年間どんな思い出がありますか？また、新しく入学してきた一年生は、CPAの第一印象はいかがでしょうか？

新しい友達との出会い、先輩や先生との出会いはもちろんですが、普通科の私にとっては、初めまして簿記。借方・貸方初めましての状態でした。ホントに何もかもが初めてでした。

沖縄の方言で「いちやりばちよーでー」という言葉がありますが、聞いたことはありませんか？「一度会えば、兄弟」という意味です。とてもいい言葉だと思います。

CPAで出会った人はみんな兄弟です。これからも、CPAファミリーでより良い一年間を過ごしましょう。

今日の心がけ◆**出会いを大切にしましょう。**

燃え尽き症候群

みなさん、いよいよ今月は全経簿記上級の合格発表です。試験の出来を改めて振り返ってみてください。

思ったより点数が取れた人、普段間違わないところで間違ってしまった人など様々だと思います。そして、一年生の最後の検定が終わりほっとしたのではないのでしょうか。

私は、試験後はやる気が落ちて、なかなか勉強を以前のようにできませんでした。いわゆる、燃え尽き症候群です。

今後、就職活動と勉強との両立がさらに困難になるため、気持ちを入れ替えてもう一度やる気を出すことができなかったのです。みなさんの中にも、私のように燃え尽き症候群になり、勉強にやる気が出ない人もいたと感じます。

しかし、新年度を迎え、今一度気持ちを入れ替え、次の日商簿記一級合格と就職内定に向けて、より一層気合を入れて頑張っていきたいと思います。

今日の心がけ◆気持ちを入れ替えましょう。

みなさんにとっての癒しは何でしょうか。

私にとつての癒しは、赤ちゃんパンダです。小学二年生の頃、父が中国から出張のお土産で買ってきてくれたパンダのぬいぐるみが、とても可愛かったことがきっかけで、パンダのことが大好きになりました。

赤ちゃんパンダは、小さくて、丸くて、ふさふさで、特に、上手くバランスを取れずに、こテンと転がってしまう姿が本当に可愛らしく、私にとつて最高の癒しです。

今年の六月二十三日、東京の上野動物園で双子のパンダの赤ちゃんが産まれました。インターネットやニュースで赤ちゃんパンダの様子が流れていると、ついつい見入ってしまいます。特に、朝のニュースで取り上げられていると、一日を幸せな気分ですタートできます。また、疲れているときに見ると、とても温かい気持ちになることができます。もし癒しの存在を見つけられない人は、ぜひ見てください。

今日の心がけ◆自分に合ったリラックス方法を探しましょう。

いやあ、ちよつと高くないかい？ケーキ屋のガラスケースを前にして、険しい顔をしたのはつい最近のこと。

一年のうちにケーキを食べられる記念日は、指を折って数えるほどしかありません。これほど大切な記念日は、無意識のうちに心が弾むものです。ケーキ屋へと向かう車の中は、いつもよりも楽しげな空気が流れていました。

ケーキ屋へ行ったのは数年ぶりです。もちろん、ケーキの値段も長らく見ていません。白いクリームの上に赤い苺がちよこんと乗っている、よく見るショートケーキを見ての第一声は、「たつか……………」

周りには聞こえないくらいの呟きに、いつからこんなにも卑小な人間になつていたのかと複雑な気持ちになりましたが、それ以上に気に掛かったのは国際情勢の影響です。

イチゴのショートケーキの変わらない美味しさに安らぎを感じながらも、いつかは身近な贅沢や幸せが遠い存在になる時代がやってくるかもしれないかもしれません。そのような将来の不安を抱く出来事でした。

今日の心がけ◆先々のことをしっかりと考えましょう。

通貨や歌などに使われている桜は、私たち日本人にとって、とても馴染みのある花であり、日本を象徴している花ともいえるでしょう。

ではなぜ、桜は日本の国花とされているのでしょうか。それは、桜と私たち日本人にはある共通点があるからです。

例えば、「春を待ち焦がれる感情」です。長く閉ざされた冬を超え、待ちに待った春は人々の心を明るく照らし、桜は、まるでその心を表現したかのように温かみのある美しい花を咲かせ、人々もその桜を見て春の訪れを実感します。

そして、「命の儂さ」です。桜の花が咲く前から、今か今かと待ち望み、満開になったと思うと、桜は見頃を終え散ってしまうこの生命の儂さ、名残惜しさが私たちを魅了する一番の理由ではないでしょうか。

今年も賑やかに春を迎えることはできないかもしれませんが、しかし、桜を見て少しでも温かい気持ちになり、春を迎えたいと思います。

今日の心がけ◆お花見に行きましょう。

「桜のような僕の恋人」という小説に出てくる、早老症という病気をご存じでしょうか。

この病気は、その名の通り二十代などの若い年齢にもかかわらず、白髪や両目の白内障、手足の筋肉の硬直など、実際の年齢より老化が進んでいるように見えるのが特徴です。また、動脈硬化や悪性腫瘍などが進行しやすいこともあるため注意が必要です。

現在の医療技術の発達で以前よりも延命することはできていますが、治療方法はおろか予防方法も判明していません。

小説の中では、目標に向かって頑張っている二十代の女性が早老症にかかってしまいました。

みなさん、自分が早老症のような難病を患ったと考えてみてください。後悔することはありませんか？いつ何が起るかわかりません。そのためにも、今年度はさらにいろいろなことに挑戦しましょう。

今日の心がけ◆後悔のないように行動しましょう。

みなさんが、習慣としていることはありませんか。

読書や運動など人それぞれあると思います。私は、最近読書を習慣づけるようになっています。

最近読んだ本の中で、赤羽雄二さんの書いた「ゼロ秒思考」という本があります。

内容は、メモを取ることの大切さです。私自身、メモを取る習慣はあったのですが、著者と比べて、メモ書きの重要性をそこまで意識していませんでした。そのため、自分のメモの取り方を改めることにしました。

ただ、日常に変化を与えるというのは、とても難しいことです。なぜなら、人間にも慣性の法則があると思うからです。

従つて、新たに取入れたい習慣があつたとしたら、それを一週間だけ試してみることが大切だと考えます。そして、その行動を何度も繰り返すうちに、「習慣マスター」になることができると思います。

今日の心がけ◆新たな習慣を取り入れてみましょう。

あなたは、日常生活で聞こえる音に何を感じますか。

ノイズと一括りにできる音も、レイヤー構造を考えると、踏切や車輪、ブレーキの音などの様々な音が一つに重なって、鼓膜に届いています。

様々な要因で発生したモノが、一つのモノとして認識されることは、日常生活で他にもあります。例えば、モノの値段は、原価に利益が付加され、消費税も付加されます。私は会計を学ぶまでは、モノの値段を表面的な数字しか見えておらず、その数字の内側までは考えたこともありませんでした。

会計も音も、様々なモノで構成され、一つになって認識されます。会計に関しては、価格の内側を知らないことで損してしまうかもしれません。

私たちが認識しているのは表面的にすぎません。内側に何が含まれているのか考えてみると、新たな気づきがあるかもしれません。

今日の心がけ◆モノの内側を覗いてみましょう！

みなさんは、海外で活躍している日本人と聞いて誰を思いつきますか。

野球の大谷翔平選手やサッカーの久保健英選手など、たくさん日本人が海外で活躍しています。なかでも、私はバスケットのNBAのワシントンウィザーズに所属している八村塁選手が大好きです。

八村選手は、日本人で二人目のドラフト指名選手です。毎年六十人しか指名されないほど、厳しい世界です。たとえ指名されたとしても、その後、世界最高のリーグでプレーし続けることができない選手もたくさんいます。その中で、今年三年目のシーズンも活躍して頑張っています。

八村選手は世界で活躍するにあたり、人種差別や文化の違いなど、様々な壁に直面してその困難を突破してきました。世界で活躍している八村選手をみると、刺激をもらい、自分ももつと高みを目指そうという気持ちになります。

みなさんも、世界で活躍されているあこがれの日本人を探してみたいかがでしょうか。

今日の心がけ◆もつと高みを目指しましょう。

私は、朝の読書の時間に「人は話し方が九割」という本を読んでいます。本の内容は、コミュニケーションの重要性について書かれています。コミュニケーション能力と聞くと、いかに相手とうまく話すかという観点に着目しがちです。以前は私もそうでした。

しかし、この本にはこのようなことが書かれていました。「コミュニケーションを取るにあたって一番大切なことは、相手の話をきちんと聞くことである」

私は、この一文を目にした時、自分の中にあるコミュニケーション能力の概念が完全に崩れました。上手に話せる人が、コミュニケーション能力が高いというわけではなく、話すことと聞くことの両方が必要なのです。企業も、聞く力を持っている人財を必要としていると思います。

私たちは、これから本格的に就活が始まります。みんなでコミュニケーションを高めて乗り越えていきましょよう。

今日の心がけ◆本物のコミュニケーション力を磨きましょよう☆

みなさんは、いじめについてどう思いますか。

最近、新聞やニュースで取り上げられることが増えており、社会問題となっています。また、実際に小学校から高校までの間では、約半数の子供達がいじめを経験しているという結果を目にしました。中には、いじめや嫌がらせをされて、自殺に追い込まれるという悲しいニュースを目にすることがあります。

私も以前、部活動内で嫌がらせを受けていました。陰口を言われ、あからさまにグループからはぶられたこともありました。

もし、相手から被害を受けたら自分一人で抱え込まず、まずは、信頼できる人に相談してみることが大切だと思います。

いじめや嫌がらせを受ける原因は人それぞれ違いますが、少しでもいじめがなくなるような世の中になってほしいと願っています。

今日の心がけ◆相手の気持ちを考えましょう。

本には、必ずといっていいほど、ひも状のものや紙片などのしおりが付いています。

しかし、もともとは本とはまったく関係のない言葉だったとご存じでしょうか。

しおりは、もともと山道を歩くときの目印を指すものでした。山に入るとき、来た道がどの道かを確認しておかないと、帰り道がわからなくなります。

そこで、山に入る人は、道の途中で木の枝を折って、帰りの道しるべとしました。もしくは、枝に紙や草などを巻きつけて、目印にしました。木の枝を折ることは、枝折ると書いて、しおると読みます。そこから、帰路のための目印をしおりと呼ぶようになりました。

やがて、しおりはここまでたどり着いたという到達ポイントを意味する言葉になり、そこから本を読むときに、ここまで読んだという目印として、紙片やひもをしおりと呼ぶようになったのです。

今日の心がけ◆迷わないために目印をつけましょう。

私は、食べることが大好きです。食べ物の好き嫌いも、割と少ない方だと思います。そんな私に、周りの人はよくこう言います。「全然冒険しないね！」

私は、マクドナルドに行くと、いつもチーズバーガーを頼みます。モスバーガーに行くと、毎回モスチーズバーガーです。ジョイフルでは、毎回チーズインハンバーグの洋食セット。はたまた丸亀製麺では、とろろ温玉。ラーメン屋に行ってもラーメンは頼まず、チャーハンと餃子のみ。

そうです。私は全く冒険ができない人なのです。どこもかしこも、必ず新作メニュー、期間限定メニューなど、様々な新しい味が登場しています。

しかし、ジョリーパスタでいつも言ってしまうのは、「マルゲリータをひとつ」

こんな私も、もうすぐ二十歳です。次マクドナルドに行ったら、その時はてりやきマツクバーガーを頼んでみようと思います。

今日の心がけ◆たまには冒険してみましょう。

みなさんは、授業中姿勢が崩れていませんか。姿勢が悪いと態度が悪く見えるだけでなく、体を痛めることがあります。そのため、正しい姿勢を心がけることが大切です。

私が姿勢を意識するようになったのは、授業中にいつも腰が痛くなり、授業に集中できなかつたのがきっかけです。

始めは、背筋を伸ばしていても後からきつくなり、姿勢を崩してしまいます。このままではいけないと思い、いろいろと調べてみました。

そこには、楽に正しい姿勢ができる方法が書いてありました。これを意識して行くと腰痛が解消され、授業に集中できるようになり、先生にも授業態度を褒められるようになりました。

また、この「正しい姿勢」は、座っているときだけでなく、運動するときにも役立ちます。ぜひ、正しい姿勢について調べてみてください。

今日の心がけ◆姿勢を意識しましょう。

みなさんは、神楽を見たことがありますか。神楽は、神様に捧げる歌や踊りのことをいいます。

その歴史は古く、約千年前から行われており、私の故郷でも行われています。十二月三十一日の朝から翌年一月一日の朝まで交代しながら神事を行います。村の人総出でそれを見届けるのが私の故郷の年越しです。

小学生、中学生の運動会では、プログラムの中に全校生徒による神楽がありました。授業の一環として猛練習をするのです。それほどまでに、私の故郷で神楽は大切な神事です。

この素晴らしい神事も、現在は継承者不足による存続の危機に陥っています。私は、この素晴らしい日本文化が消えゆく現状を悲しく思っています。

最近はこの伝統を少しでも後世に伝えるために、自分に何ができるかを考えるようになりしました。

今日の心がけ◆日本の伝統文化を後世に伝えましょう。

ノミは三十センチほどのジャンプ力があるといわれています。体長が約二ミリのノミが三十センチ跳ぶため、自分の身長は百五十倍です。

このノミをコップに入れて、ガラスに蓋をします。すると、ノミはジャンプするたびにガラスにぶつかります。結果、コップの高さもジャンプできなくなるのです。

このノミをもう一度コップよりも高くジャンプさせるためには、別のノミをコップと一緒に入れることです。これは、ノミは自分の跳べる「限界」を自分自身で決めてしまっていると推測できます。そして、「跳べるノミ」を見て自信を取り戻し、コップを跳び越えられるようになったのです。

私たち人間も同様に、「限界」を自分で決めてしまい、「どうせ自分なんて」と委縮して、チャレンジすることをやめてしまいがちです。そのため、「自分はできる」と自信を持つことが大切だと感じます。

また、そのような仲間がいた時に、励まし合う環境を作ることでも大切だと思います。自分だけではなく、周りの仲間とともに、限界突破を目指しましょう。

今日の心がけ◆自分の限界を決めないようにしましょう。

みなさんは、いつもどのようなお茶を飲んでいますか。

私のおすすめは烏龍茶です。二年前までは、麦茶を飲んでいました。しかし、ある時、ふとコンビニで烏龍茶を買ってみました。その時に、烏龍茶のおいしさに気づき、それから毎日烏龍茶を飲むようになりました。

烏龍茶はおいしいだけでなく、嬉しい効果があります。例えば、烏龍茶にはポリフェノールが含まれており、脂肪の吸収を抑えてくれます。また、むくみの対策にもなるなどダイエット効果が期待できます。さらに、リラックス効果も高めてくれます。

しかし、大量に飲みすぎて、お腹を壊すことがあったため、飲みすぎには注意が必要です。

みなさんも、一度は烏龍茶を飲んだことがあると思います。これを機に飲んでみてはいかがでしょう。さらに、烏龍茶のおいしさに気づくかもしれません。

今日の心がけ◆お茶を飲み比べてみましょう。

フランスのロダン美術館にある有名な彫刻、「考える人」をご存じの方は多いと思います。

顎に手を当ててじつと何かを見つめて、深く考えているように見えます。でも彼は、何かを考えているわけではないのです。

では何をしているのでしょうか。なんと地獄に落ちる人を上から見つめているのです。この「考える人」という彫刻は、単体で作られたものではありません。「地獄の門」とよばれる巨大な彫刻作品の一部で、「考える人」という名前をつけたのは作成者ではなく、リュ・デイエという人物により後からつけられた名前です。

ところで、「考える人」の彫刻は、日本国内の美術館にもあるようです。レプリカではなく、本物です。このように、彫刻は絵画と違って、複数の本物が存在しています。

みなさんも、雑学として覚えておくと良いかもしれませんね。

今日の心がけ◆豆知識を増やしましょう。

私はホットミルクが大好きです。ホットミルクを飲むと心が落ちつきません。

ところで、みなさんは、牛と聞くとどんな種類を思い浮かべるでしょうか。私はジャージー牛です。

ジャージー牛とは、茶色と少し白色が混じったかわいらしい牛で、イギリス領のジャージー島原産で、小柄な体格でありながら、その牛乳は濃厚でコク深いという特徴があり、また、人懐っこく愛嬌があります。

日本には、明治初期にアメリカから輸入され、一九六四年には約二万八千頭ほどまでに増えましたが、牛乳メーカーが歓迎せず、また、乳量が多いホルスタイン種に押されて漸減し、二〇一六年、三月末現在の国内飼養頭数は約一万三千頭となっています。

国内での中心的な産地の一つに、熊本県の小国町があります。ジャージー牛乳は、スーパーにも売ってあるのでぜひ飲んでみてください！

今日の心がけ◆牛乳を飲んで骨を丈夫にしましょう！

みたらし団子やわらび餅、大福など、日常的に食べるものから高級なものまで、私たちの身の回りには様々な和菓子があります。

そんな和菓子の始まりは、縄文時代までさかのぼるとされています。当時は、木の実を粉砕して水でアク抜き丸めたものでしたが、その後、様々な影響を受けながら現在の和菓子が誕生しました。

和菓子が縄文時代から現在まで多くの人々に親しまれてきたのは、その時の環境や流行に合わせて進化していくことができたからだと思います。今当たり前にあるものも、変化に対応できずに、必要とされなければ消えていきます。

ところで、私は、和菓子の中では梅ヶ枝餅が好きです。あんこを餅で包んで外側を焼いた香ばしいお菓子です。太宰府天満宮の参道で売っているので、ぜひ食べてみてください。

みなさんも、地元に伝わる和菓子を調べてみてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆和菓子を楽しみましょう。

みなさんは、返事に困ったことはありませんか。

私にはあります。それは、学校帰りの地域の方々からの「おかえり〜」と声を掛けられた時です。私は小学校低学年の時に、この返事にとっても悩みました。

小学校低学年の頃の私は、話をすることが大好きだったので、地域の人にも自分から挨拶を行っていました。そのため、おじいちゃんやおばあちゃんは、毎日、会うたびに挨拶をしてくれました。

このように、自分から「こんにちは！」と声をかけた時は困りません。しかし、私が気づけずに、相手から声を掛けられた時が困ります。「こんにちは」と返事するのも、会話が成り立っていないような気がするからです。現在、私は「ただいま〜」と返事するようにしていますが、みなさんはどうしていますか。

地域のこのような声掛けで犯罪なども抑制されると思うので、どのような返事をすればいいか知りたいです。

今日の心がけ◆地域のひととの関係を大切にしましょう。

こんにちは！私は空気清浄機です！今回は私の好きな空気と嫌いな空気、そして、憧れの空気を紹介したいと思います。

まず、好きな空気ですが、私はみんながニコニコ笑っている時の和やかな空気が大好きです！私もついニコニコしてしまいます。みんなが笑っている時の和やかな空気を吸うことが私の生きがいです。本当にいつもありがとうございます！

次に、嫌いな空気ですが、誰かがマジギレしている時のあの終わっている空気です。あれが嫌いな、私。私まで終わっている気分になります。

そして、私には憧れの空気があります。それは、新緑に包まれ、溢れる日光を受けて、遊びおののいた神聖なる空気です！一度吸ってみたい！絶対美味しいですよ、アレー！ですが吸うことはできないでしょう。清浄する必要がないから森の中に設置されることがないんですよ（涙）

みなさまにお願いがあります。森に私を設置してください！お願いします！

今日の心がけ◆教室の空気を森のようにしましょう。

「アスキーアート」みなさんは、この言葉を知っていますか。

アスキーアートの語源は、ASCII 文字コードと呼ばれるテキスト形式を用いて作成されたアートであることが由来とされています。

例えば、(D)スマイル (∴)しかめつ面 (∴O)驚き (*、ゝ*)笑顔 (∴△∴)泣き (∴H∴)驚きなどがあります。

また、アスキーアートの歴史は古く、ネットワークの普及とともに進化を重ねていきました。インターネット黎明期では、情報が文字上でしか表せなかったため、自分の感情を伝えようと文字を用いたアスキーアートが発展しました。しかし、今日では、LINE におけるスタンプの普及や絵文字によりあまり見かけることがなくなりました。

ただ、様々な国の人が行き来している今、言語を学ぶだけでなく、ボデイランゲージをはじめとした非言語コミュニケーションを用いてコミュニケーションを図ることも、大切なことだと思えます。

今日の心がけ◆様々なコミュニケーションスキルを身につけましょう。

最近の私の悩み。それは、ずっと椅子に座っていると、背中が痛くなることです。

「ただ座っているだけなのに、なぜ疲れてしまうのか」その答えはシンプルで、筋肉は動かさないと硬くなります。硬くなると、血流が悪くなり、凝りが生まれるからです。

硬くなった筋肉を徹底的にほぐし、凝りをとるためには、ストレッチが有効です。今日は、ちょっとした時間にできるストレッチとそのポイントを紹介します。

私がよく行うストレッチは、身体の後ろで両手を組み、胸を出すイメージで、両腕を斜め下に引っ張るといえるものです。これなら椅子に座ったままでもできます。また、ストレッチは「二十秒×三セット」が基本です。最初の二十秒、筋肉はあまり伸びません。硬くなった筋肉を動かすことで、脳が「きつい！やめて！」という信号を出すからです。しかし、その信号は十秒から二十秒で収まり、二セット目からは筋肉が伸びやすくなります。

私たちは、机に向かって勉強する時間が長く、ずっと同じ姿勢でいます。集中力を維持させるためにも、自分に合うストレッチを見つけてみてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆様々なストレッチを実践してみましょう。