

会計人の教養

5

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-top: 10px;">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: 10px;">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: 10px;">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: 10px;">進行</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">社長</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">挨拶長</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">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="margin-left: 100px;"> <p>} 各3回繰り返す</p> </div>

<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

5

ひとりひとりが経営者

19 18 17 16 14 13 12 11 10 9 7 6 5 4 3 2

木 水 火 月 土 金 木 水 火 月 土 金 木 水 火 月

とんとん
私の本の読み方
風林火山
こどもの日
百人一首に込められた想い
母の日
3年目
猫
BACK TO BASICS
自分のPRポイント
世界が終わるとしても
感謝の先にあるもの
ほどよい緊張感
ベイブ
あいさつの謎
ベイブーステップ

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

31 30 28 27 26 25 24 23 21 20

火 月 土 金 木 水 火 月 土 金

シヤク釣り大会
閃光少女
本音
説得力のある話し方
家庭内最高権力者は誰か？
食に感謝
ポケカ
お昼ご飯の殿堂入り
10円の代名詞
TKG

26 25 24 23 22 21 20 19 18 17

2022 MAY

令和四年 皐月[さつき]

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。

とんとん とんとん とんとん とんとん … 赤ちゃんの体を、お母さんが包み込むように優しく「とんとん」とするのは何故だろう。

先日、歌番組で披露された曲の途中で、優しいメロディー・温かい歌詞と共に、胸を「とんとん」とする振り付けがあった。その瞬間、胸がきゅつと熱くなり、涙が頬を伝ったのは何故だろう。

これらには関連性があるのかもしれない。仮に、前者を『赤ちゃんのとんとん』、後者を『安心のとんとん』と名づけよう。

『赤ちゃんのとんとん』は、まだ赤ちゃんがお腹にいたころに聞いた、お母さんの心音の響きを表している。この音を覚えている赤ちゃんは、「とんとん」とされることで、リラックスできるのである。また、『安心のとんとん』は、『赤ちゃんのとんとん』によるものである。赤ちゃんに限らず、人間はこの「とんとん」のリズム＝安心できる方法と記憶している。

もしかすると、あの時の自分は「とんとん」に安らぎを感じたのかもしれない。

今日の心がけ◆不安な時は、深呼吸と胸を優しく「とんとん」

私の本の読み方

みなさんは、読んだ本の内容を覚えていますか。私は、ほとんど忘れてしまい一部分しか覚えていないことが多いです。

本の中には、著者の伝えたいことが詰まっているため、全ての文章から学ぶことができます。しかし、全ての文章を覚えるという事は不可能です。そこで、私が行っている本の読み方を伝えたいと思います。

まず、本を読むことを苦手としている人の特徴としては、一ページ目から順番に読んでいることです。私は目次を見て知りたい情報がどこにあるのかを調べることで、自分の興味があるページから読み始めます。

そして、すぐにアウトプットすることです。読んだ後すぐに誰かに話したり、感想を書き出したりすることで、自分の中に定着しているかを確認しています。

このように、読み方を変えてみることで、本を読むことが楽しくなるのではないでしょうか。たくさん本を読んで、自分の見識を深めましょう。

今日の心がけ◆たくさん本を読みましょう。

みなさんは、武田信玄の「風林火山」の意味をご存じでしょうか。

風林火山とは、武田信玄が戦場に出向くときに掲げていた軍旗に書かれていた言葉です。

それは、いざ戦いとなった場合の動きを示すための言葉で、動くべきときには風のように迅速に、平常時には林のように静観し、いざ行動を起こすときには烈火の如く侵攻し、守るべきときには山のようにどっしり構える、つまり、状況に応じて柔軟に対応するように・・・という意味です。

この軍略は、孫子の説いたものであり、「孫子の兵法」には他にも人生の道標となるものがたくさんあります。

みなさんも、本屋さんに行く機会があったら、孫子や世界の偉人の本を手にとって見てはいかがでしょうか。歴史上の偉人たちの生き方や考え方を学ぶことで、人生のヒントを見つけることができるかもしれません。

今日の心がけ◆伝記を読みましよう。

本日、五月五日は「こどもの日」

こどもの日といえば、鯉のぼりを飾って子供たちの成長を願う日ですが、なぜ鯉のぼりを飾るのか考えたことはありませんか。

鯉は、流れが速い川でも、元気に泳ぎ滝をも登ってしまいます。そんなたくましい鯉のように、子供たちにも育ってほしいという願いが込められています。このように、こどもの日は、男の子と女の子の成長を願う日です。

「ん？おかしくないか？」私はこどもの日について調べているときに疑問を感じました。「そもそもこどもの日は男の子の成長を願う日で、女の子の成長を願うのはひな祭りじゃないか！」と。そこで、ひな祭りについても調べました。そこに書いてある内容は、「女の子の健やかな成長を願い……」

女の子は二回、男の子は一回。だから、男の子は女の子に勝てないのかな。男の子の精神年齢が低いというのも、このためなのかな。私はこんなことを考えながら、男として気合を入れ直しました。

今日の心がけ◆男としての魅力を高めましょう。

「ちはやぶる 神代も聞かず 竜田川 からくれないに 水くくるとは」

みなさんは、百人一首の中にあるこの歌を聞いたことがありますか。この歌は、競技かるたを題材にした少女漫画、「ちはやぶる」のタイトルのもとになった歌です。他にも、百人一首が題材になった漫画や映画はたくさんあります。

百人一首はおよそ八百年前、平安時代末期から鎌倉時代初期に藤原定家が百人の歌人の秀歌を一首ずつ集めた秀歌撰としたもので、現在ある百人一首は、小倉百人一首のことを指しています。百人一首の内容には自然や季節の歌がありますが、一番多く歌われているのは恋歌です。その中でも私が一番好きな歌を紹介します。

「筑波嶺の 峰より落つる 男女川 恋ぞ積もりて 淵となりぬる」この歌は恋しい相手への想いを歌った歌です。時代は違えど、今を生きる私たちと共感できるところがあるのではないのでしょうか。

みなさんもぜひ、自分の好きな歌を見つけてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆百人一首を楽しく学びましょう。

今月八日は母の日です。母の日は、毎年日付や曜日が変わるため、うっかりプレゼントを忘れていたり、気づいた時には母の日が過ぎてしまっていたという人もいるのではないのでしょうか。

私は普段は照れくさくて、感謝の気持ちを伝えることができません。これまでの母の日に、きちんと感謝の気持ちを伝えたことはありません。

しかし、一人暮らしを始めてみて、家族のありがたみを感じることがたくさんあります。毎日幸せに過ごせることは、陰ながら支えてくれた家族のおかげだと改めて気づきました。

私は特に何か失敗をしたり、悲しいことがあると母に助けを求めてしまいます。そして、その度に母からアドバイスをもらうことで安心します。

今年こそは、母の日に感謝の気持ちを言葉で伝えたいと思います。

今日の心がけ◆感謝の気持ちを伝えましょう。

新型コロナウイルスが流行してから今年で三年目。マスク着用が当たり前の生活になりました。三年ともなると、そろそろマスクを外したいと思っっている人もいるのではないでしょうか。

私はマスクを外したくてたまりません。それは、息がしづらい、肌荒れ、表情がわかりづらいからです。特に、表情がわかりづらいところが一番の悩みです。

従つて、笑った顔や驚いた顔、照れた顔など、マスクがない時の表情を見たいと思うことがあります。このように、目元だけでは相手の感情がよくわからないため、「マスク邪魔だな」と思っただけです。

ただ、マスクをしていても、していなくても、相手の気持ちを知ろうとする意識は必要だと思います。笑っているけど本当は泣きたいくらいに悲しい気持ちの人もいるかもしれません。

誰かといるときは、相手の気持ちを考えながらコミュニケーションを図りましょう。

今日の心がけ◆相手の気持ちを考えましょう。

みなさんは、犬と猫のどちらが好きですか。私は、どちらかというところでは犬の方が好きですが、自宅では猫を飼っているため、猫の豆知識をお伝えします。

まず、猫は一日の七割を寝て過ごします。これは、エネルギーを蓄えるためです。そのため、猫が心地よく眠れるように、近くで大きな音を出さないなど配慮をしてあげましょう。

次に、猫の知能は人間の三歳ぐらいに相当すると言われています。例えば、猫の名前や「ごはん」といった単語は理解できるようになるようです。根気よく嫌がらない程度に話しかけてみると、言葉を覚えて早くなついてくれるかもしれません。

そして、猫の寿命は約十五年と言われています。一年で人間の四歳ほど年を取ります。人間の寿命に比べたらものすごく短いです。

猫は、私にとって心を癒してくれる存在です。みなさんも、ペットを飼って癒されましょう。

今日の心がけ◆ペットを飼いましょう。

今あなたが欲しいものは何でしょうか。

私が欲しいものはレコードです。なぜ、今レコードなのかと疑問に思う人もいます。現在は、音楽を聴くのはサブスクリプションなどの配信アプリが主流です。しかし、私は手軽に聴くことができないレコードに魅了されています。

レコードを聴くためには、レコードプレイヤー・針・スピーカーなどの機器が必要です。そして、レコードを傷つけないようにデリケートに扱わないといけないなど、いろいろと手間がかかります。

でも、それが今の生活では体験できない特別感があり、ワクワクドキドキが止まらない、エモい体験をしてみたいという気持ちになります。だから、私はレコードが欲しいのです。

また、テイラー・スウィフトのアルバムが、レコードでも生産・販売されるなど、アナログに対して再び注目されています。あなたも、古き良きものを探してみませんか。

今日の心がけ◆古き良きものを大事にしましょう！

「あなたのPRポイントを教えてください」みなさんはそう問われた時、即答することができますか。

三月から本格的に就職活動が始まりました。履歴書や面接対策のために、自分のPRポイントを練らなければいけません。それにより、自分自身と向き合う機会が多くなりました。

このようなとき、「短所と違って、長所は全然思いつかないな…」という人はいませんか。日頃、自分に対して、ネガティブな言葉をかけるのが癖だったり、謙虚すぎる人は、このような経験が多いのではないのでしょうか。

それに対して、自分自身で長所を挙げることもできます。この違いは、日ごろから、自分と向き合っているか、自分を褒めてあげているかの違いだと思います。

自分で自分を褒めてあげることが、このように就職活動に役立つのはもちろん、知らず知らずの間に、自分のモチベーションを維持・向上させることができるのではないのでしょうか。

今日の心がけ◆自分を褒めてあげましょう。

工事現場の近くを通っているとき、「あの鉄骨が落ちてきたらどうしよう」「信号待ちをしているとき、「車が突っ込んできたらどうしよう」

みなさんも、一度はこのようなことを考えたことがあるのではないのでしょうか。私はこのようなことを、毎日のように考えています。

そして、大好きなショッピングをするときでさえも、世界が終わってもいいのかなと考えることもあります。

そのため、友達と買い物に行つて悩んでいたら、「欲しいなら買っちゃえば」と勧めるので、ついつい買いすぎてしまうと苦情を言われます。そんな苦情を聞きながら、「今樂しめばいいじゃない」と思ってしまうます。

このような考え方になったのは、幼いころから優柔不断だった私に、「後悔のないようにしなさい」と母に言われていたことが影響しています。さすがに考えすぎでしょと自分に呆れ気味なのですが、後悔することは少なくなつたと思います。

今日の心がけ◆決断力を身につけましょう。

みなさんは、感謝の気持ちを言葉にして伝えられていますか。私は、感謝の気持ちを言葉にして伝えるならば、「ありがとう」を思い浮かべます。

それは、私が小学生の頃、周りの人から何かしてもらって、ありがたいなと思っても口に出せない時期があったからです。ありがとうって言わなければと思えば思うほど、緊張して伝えられなかったのです。

そのため、感謝の気持ちを抱くだけでなく、その気持ちをいかに言葉にして伝えるのが重要だと感じるようになりました。特に、友人や恋人、家族などの身近な人に対しては、疎かになるものです。

人に感謝し、その思いを言葉で伝えることは、相手はもちろん、自分自身もいい気持ちになり、ハピネスが生まれます。

みなさんも、「ありがとう」を言葉にして、たくさんの幸せを与えましょう。

今日の心がけ◆たくさんハピネスを与えましょう☆

緊張感がない状態で大事な物事をしていると、気づかないうちにミスをしてしまうことが多いように感じます。

一方、緊張感をもつて行う物事は、必ずしもミスをしないとは言えませんが、完成度の高い物に仕上がっているように思います。

気の持ちようだと考えられるかもしれませんが、気の持ちようを侮つてはいけません。なぜなら、どんなに優れた技術や能力を持つていたとしても、精神的な安定がなければ、十分に力を発揮することは難しいと思うからです。

つまり、何事においてもパフォーマンスを発揮するためには、ほどよい緊張感があるときなのです。これは、ヤーキーズ・ドッドソンの法則といって生理心理学の基本法則として知られています。

みなさんも、緊張感を味方につけて、最高のパフォーマンスを発揮しましょう。

今日の心がけ◆緊張感を味方につけましょう。

みなさんは、「ベイブ」という映画を知っていますか。この映画の主人公は、なんとベイブという名前の豚さんです！

先日、自宅でこの映画を見ました。とても印象に残ったシーンは、ベイブが最終的に牧羊犬のコンテストで優勝した所です。

ベイブは最初ソーセージとして食べられる予定でしたが、牧羊犬としての才能があると主に認められ、牧羊犬のコンテストに出場することができました。ところが、ベイブの主は、そのコンテストでみんなにとってもバカにされました。しかし、ベイブは主の期待に応え、見事優勝することができたのです。

私はこのシーンを見て、今はできないことでも、頑張れば結果がついてくると確信しました。

この話は物語上の話ですが、現実世界にも当てはまることだと信じて、私は勉強を頑張りたいと思います。

今日の心がけ◆自分を信じて頑張りましょう。

「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」「このあいさつに対してみなさんは、何か引っかけませんか。私は、どうして朝のあいさつだけ敬語なのかとても引っかけられません。」

お昼に、先生などの目上の方とお会いした際に、「こんにちは」と言うのは少し違和感を覚えます。かといって変にかしこまって、「こんにちはです」「なんて言うかとサザエさんのいくらちゃんみたいになりおかしいですよね。」

この謎は語源にありました。「おはようございます」「は」「お早うございます」「から来ており、それ自体ですでに完結しています。」

これに対して、「こんにちはは」「今日(こんにち)は」「よいお日柄で…」「」「こんばんは」「は」「今晚(こんばん)は」「よい月夜で…」などの頭の部分だったのです。そのため、間を飛ばして「ございます」「にはできないのです。」

このように、身近なことを調べてみると、しつかりとした理由があり面白いですよ。

今日の心がけ◆気になることを調べてみましょう。

みなさんは、目標を持っていますか。恐らく、日商簿記検定合格や税理士試験合格などの目標を持っていると思います。しかし、目標が大きい程、「今何をすればいいのか」と、具体的な行動が分からなくなり、目標の実現に向けて行動できなくなることがあるのではないのでしょうか。

そんな時の解決法が、漫画のタイトルにもなっている、「ベビーステップ」です。直訳すると赤ちゃんの歩幅、意味は、小さな一歩を踏み出すことです。

いきなり毎日家に帰って問題をたくさん解こうとすると難しいですが、家に帰って問題を一問解くことはできると思います。

ただ、やるべき行動が少なすぎると、目標が実現しないように考えてしまいますが、何かをはじめるときに難しいのは最初なのです。毎日一問解くことを習慣化することで、結果は必ずついてきます。

みなさんも、目標実現に向けて、「ベビーステップ」で頑張ってくださいましょう。

今日の心がけ◆小さな一歩を踏み出しましょう。

みなさんは、卵かけご飯は好きですか。私は最近になって卵かけご飯の魅力と可能性に気づきました。

私は子供の頃は食べる量が少なく、卵とご飯が1対1の割合になっている冷めきった状態の卵かけご飯を食べていました。そのため、卵かけご飯が苦手になり、パン派になりました。

転機となったのはそれから十年後、私が高校生になった頃でした。学校からの帰り道に電車で揺られながらSNSの投稿を見ると、そこにはメチャクチャ美味しそうな卵かけご飯の写真が投稿されていました。

翌日、卵かけご飯を食べてみると、とても美味しくハマりました。現在は、ほぼ毎日卵かけご飯で、王道の醤油だけでなく、めんつゆやラー油、ゴマ油をかけて食べています。

みなさんも、子供の頃苦手だったものに、チャレンジしてみてください。もしかしたら、食嗜好の変化に気づくかもしれませんね。

今日の心がけ◆苦手なものに挑戦してみましよう！

数年前にガリガリ君が六十円から値上げされた時にも時代を感じましたが、うまい棒の値上げはそれを上回る衝撃でした。

四月一日、うまい棒が十円から十二円に値上げされました。原材料や人件費、物流コストなどの高騰が原因です。年々小さくなっていくうまい棒に少しの寂しさを感じながらも、十円という安さと安定の美味しさとで私たちの心を満たし続けてくれました。

また、うまい棒は駄菓子としてだけではなく、十円の代名詞としての一面もありました。

この〇〇が、うまい棒〇〇本分？！のように、十円の使い道として一番コスパが優れていました。そして、発売以来一度も値上げをせず、十円で居続けたから得た地位だと思えます。しかし、もううまい棒は十円ではありません。チロルチョコも十円ですが、コンビニで販売しているのは、バーコードをつけるために、大きくした二十円のチロルチョコです。

もう、〇〇が、うまい棒〇〇本分とはいえないのが残念です。

今日の心がけ◆うまい棒を食べましょう。

とある日曜日。お腹がぐうぐうと鳴る。時計を見ると、もう既にお昼の十二時を回っている。ああ、もうこんな時間か。お昼ご飯にしよう。そう思い立ち上がると、足早にスーパーへと向かう。

ここだここだ。えーと、どこにあるかなあ。私はお決まりの納豆巻きを探す。あ、あった。うーん。果たして一パックで足りるか？もう一パック買おうか？そう悩んでもう一度辺りを見渡すと、奥深くにこんなものがあった。

「ねぎトロ納豆巻き 三百八十円」

なんだこれは。こんなの初めて見た。ねぎトロと納豆が一緒に巻かれている。なんて素敵な組み合わせだ。こんなの不味いわけがない。そう確信すると、迷うことなくレジへ持って行った。

とある日曜日の昼下がり。私は教室でねぎトロ納豆巻きを食べる。これまでにない美味しさに、終始圧倒される。

今日私は、ものすごい発見をしたのかもしれない。

今日の心がけ◆何気ない所に目を向けてみましょう。

みなさんは、ポケカというものを知っていますか。正式名称は、ポケモンカードゲームといい、世界的に有名なポケットモンスターのカードゲームです。

私は、春休みの期間に就職活動もかねて実家に帰省しました。すると、弟が見知らぬカードゲームをプレイしていました。それがポケカでした。

私は今までポケモンを一作もプレイしたことはありませんし、知っているポケモンもピカチュウだけでした。しかし、弟とポケカをやっていくうちに、ズブズブと沼にはまっていたきました。

それは、自分の動きをひたすら考え続けることができたからです。ポケカは他のカードゲームと違い、自分の番に相手が干渉してこないため、ひたすら自分の動きを考えることができます。

自分のことだけを考えられることは、滅多にないと思います。そんな生活に息詰まった人には、ポケカおススメです。

今日の心がけ◆自分を大事にしましょう。

みなさんは、食事の前に「いただきます」食事の後に「ごちそうさま」と言っていますか。

私は、高校生の家庭科の授業の中で、「出荷から私達の食卓に並ぶまで」という動画を見ました。そこでは、流れ作業のように豚や牛が殺されていました。その中には、豚や牛が暴れたり、涙を流しているように見える光景もありました。

私は成長していくにつれ、食に感謝する気持ちは薄れていました。しかし、その動画を見て改めて食に感謝しなければならぬと思いました。

また、「いただきます」や「ごちそうさま」には、食事に携わってくれた方々への感謝と、食材への感謝という二つの意味が込められています。このように、「いただきます」や「ごちそうさま」には、日本人の考え方や食文化が反映されています。

毎日食べ物を食べられることが当たり前になっている人もいると思いますが、改めて食への感謝を考えることが大切だと思います。

今日の心がけ◆感謝の気持ちを持ちましょう。

家庭内最高権力者は誰か？

私には、「昔は父が、今は母が家庭内最高権力者」というイメージがあります。みなさんも、同じことを思っていることでしょうか。おそらくですが。

なぜそのようなイメージが植え付けられてしまったのでしょうか。私は熟考しました。私が結婚した時、妻に権力を握られるわけにはいかないのです。

昔は間違いなく父親が権力を握っていたはずですが、時代が進むにつれ父親の勢力は衰退し、母親が勢力を拡大してきました。朝のゴミ捨て、皿洗いの手伝いの強要、そして、無慈悲なお小遣制度。これらが勃発したのは、恐らく世の男性一人一人の戦闘力の減少が原因の一つです。

そして、世の男性の戦闘力の減少の原因は、女性たちの魅力が爆発してしまっていることにあります。女性たちが魅力的になり過ぎて、男性たちが口出しできなくなっているのです。どんなに女性たちが魅力的になろうと決して衰えることの無い強い精神力。それが今の世の男性には必要です。

という、夜遅くに睡魔に襲われながら考えた私の妄想でした。

今日の心がけ◆父親よ！今こそ反撃の狼煙を上げるときです！

みなさんは、同じことを言われているのに、話している人によって説得力に差を感じたことはありませんか。

例えば、身なりや容姿により、差を感じることがあると思います。しかし、同じ身なりで容姿も同程度だったらいかがでしょうか？おそらく、話し方によって差を感じると思います。では、説得力のある話し方とは、どのように意識することが大切なのでしょうか。

一つ目は、語尾を強調することです。自信がない人の話し方は語尾が弱くなります。自信がない人が話しをすると、聞き手にもそれが伝わり説得力に欠けてしまいます。

二つ目は、話の校正です。話の内容をしつかりと組み立てることで、自分の伝えたいことをきちんと伝えることができます。

みなさんも、これからは人前で話す機会があります。そのような時は、この二つを意識しながら話してみてはいかがでしょう。

今日の心がけ◆話し方に気をつけましょう。

みなさんは、近くに家族や友達、先生など頼れる人はいますか。そして、本音をぶつけたことはありますか。

周りに言うことができずに、一人で抱え込み、心の負担が大きくなっている人がいるのではないのでしょうか。

私はよくSNSを見ます。その中で印象に残った記事がありました。それは、今の日本は自分の「居場所」を見つけられず、心の病を抱えたり、引きこもりになったりしている人が、たくさんいるという記事です。

コメント欄では、「ただの甘え、現実から逃げているだけ」、「安静にすればすぐに治る」と軽蔑するような言葉が書かれていました。一方、「一生懸命生きているだけですごい」、「そのままのあなたで大丈夫」と励ましの言葉も書かれていました。

みなさんも、悩みを一人で抱え込まず、周りの信頼できる友人に本音で相談しましょう。

今日の心がけ◆相談に乗りましょう。

不安な時に緊張するのはなぜでしょうか。

人前で自分の意見を述べるときや、大事な検定を受けるときなど、私は「失敗するかもしれない」と後ろ向きの気持ちが先行して、緊張してしまい、落ち着かなくなります。緊張している状態では、本来持っている能力が十分発揮できず、自分の才能が埋もれてしまいもったいないです。

私は、自分が緊張している状態は自分がどのような境遇にいるのかを考えてみました。例えば、「失敗するかもしれない」という気持ちは、発想を変えると、この緊張は「成功するかもしれない」という気持ちも生まれていると解釈できます。つまり、緊張状態が強いということは、失敗するリスクを大きく感じていると同時に、成功する希望も大きいということなのです。

私は、緊張したときは、「ドキドキ」を「ワクワク」に変換して、取り組むように心がけています。

みなさんも、「ドキドキ」を「ワクワク」にして楽しんでみてはいかがでしょう。

今日の心がけ◆またとない命を使い切りましょう！

長靴を履き、帽子をかぶり、タオルを首にかけ、干潟に向かう。

私の住んでいる地域は、有明海が近く、小学校の学校行事に「シヤク釣り大会」があります。筆やくま手を使い、シヤクやアサリ、ハマグリなどの貝を採る地域ならではの行事です。

みなさんは、シヤクを知っていますか。シヤクの天ぷらは、熊本の郷土料理の一つです。シヤクは、頭や殻がとても柔らかく、天ぷらにすると頭も殻も全て食べることが出来ます。味は、海老に近く、とても美味しいです。

シヤクの釣り方はとても独特で、潮が引いた後に現れた単穴に筆を入れ、外敵に反応して穴の入り口まで出てきたシヤクを一匹ずつ捕獲するのです。筆を穴からすぐ引き上げてしまうとシヤクが逃げてしまうので、筆を引き上げるタイミングと速さがとても難しいです。

このような地域ならではの体験をすることで、田舎の良さに気づき、自分の地元がもっと好きになれます。みなさんも、自分の地域の好きな所を見つけてみてください。

今日の心がけ◆**地元**の行事、特産物を大切にしましょう。