

会計人の教養

10
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-top: 10px;">挨拶長</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 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 style="padding-left: 20px;">② 「おねがいします！」</p> <p style="padding-left: 20px;">③ 「ありがとうございました」</p> <p style="padding-left: 20px;">④ 「失礼します」</p> <p style="padding-left: 20px;">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

10

ひとりひとりが経営者

20	19	18	17	15	14	13	12	11	10	8	7	6	5	4	3	1
木	水	火	月	土	金	木	水	火	月	土	金	木	水	火	月	土
悪役	突然	そろばん	この時期の絶品料理	女心	ちいさなしあわせ	ポケモンゲットだぜ！	恐怖のブルーベリー	居眠り	青春の定義	サクラレビユ	食べられるレンガ	神楽	二順目	彼岸花	思い出	扇風機
17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

31 29 28 27 26 25 24 22 21

月 土 金 木 水 火 月 土 金

感慨深いのおすすめ
値段の高騰
ズーニンの法則
変化
さ・し・す・せ・そ
眠ってしまいたい
決めつけ、られた？させた？
Dancing!
私は一生シークリームを愛
し続けることを誓います

26 25 24 23 22 21 20 19 18

2022 OCTOBER

令和四年 神無月 [かんなづき]

第8巻9号(通算84号)

今月の目標

※ここに、今月の目標を記入しましょう。

今年の夏も日差しが痛いほどの猛暑が続ききました。

十月は、気象庁の予報用語では「秋」とされています。秋といえば、ちょうど良い気温で過ごしやすい季節です。しかし、まだまだ手放せないのが扇風機です。

そんな扇風機ですが、近年では、様々な種類の扇風機が話題になりました。例えば、手持ち扇風機や、扇風機のようにプロペラが付いてない冷風機などです。

一見便利でとても有難い存在の扇風機ですが、デメリットもあります。それは、長時間扇風機の風にあたっていると、身体の表面の体温が奪われて、血液の循環が悪くなり、だるさや疲労を感じてしまうというものです。そして、身体が冷えることにより、自律神経のバランスが乱れ、消化器系のダメージにつながる可能性もあります。

これからも、まだまだ暑さは続いていくと思いますので、体調に気をつけながら、扇風機と上手に付き合っていきましょう。

今日の心がけ◆暑さ対策をしましょう。

みなさんは、今年の夏休みはどのように過ごしましたか。

私はお盆に家族で長崎にお墓参りに行きました。長崎ではお墓の掃除をした後に、みんなでお盆をする習慣があります。あの世から帰ってくるご先祖様が、迷わずちゃんとうちに帰って来てくれる様に、花火を目印に導いてお迎えしているというのが理由です。

また、初盆を迎えた家族が、堤灯や花などで飾りつけられた精霊船と呼ばれる船を造り、その船を爆竹を鳴らしながら歩いていく精霊流しという行事があります。

精霊流しで爆竹を鳴らすのは、「魔除け」や「浄化」の意味があります。この精霊流しは中国から伝わったといわれており、唐人屋敷内で行われていた「彩舟流し」という行事が元であるといわれています。

みなさんのこの夏の思い出は何でしょうか。みんなで夏の思い出を話すことで、新しい発見があるかもしれませんね。

今日の心がけ◆夏の思い出を話しましょう。

「死人花」、「地獄花」、「幽霊花」これらの言葉は、とある花の別名とされています。

それは彼岸花です。お彼岸の時期になると、墓地の周りに咲いています。本来植物は、葉が出てきてそこから花を咲かせます。しかし、彼岸花は花を咲かせてから葉が伸びてくるといふ特徴があります。

そして、彼岸花には毒があります。現在は火葬がほとんどですが、昔は死体を土の中に直接埋める土葬が一般的でした。そのため、動物が死体を掘り起こさないように、お墓の周りに彼岸花を植え、その毒で動物を寄せつけないようにしていました。

彼岸花は、「再会、諦め、悲しい思い出」などの花言葉があります。最後の悲しい思い出は、墓地に植えるようになったことからこの花言葉になったようです。私はこのことを知って、彼岸花はご先祖様のもとへ導いてくれる花だと考えました。

彼岸花はとても綺麗な花ですが、毒があることも忘れないようにしましょう。

今日の心がけ◆「ご先祖様に挨拶をしに行きましょう。」

一年生のみなさん、二順目がはじまって慣れてきたころだと思います。

二順目はCPAの学生生活の中でも、とても重要な期間です。一順目では触れなかった内容や、触れてはいても、もっと深く学ぶ論点がたくさん出てきます。また、周りとの差が出やすい時期でもあると思います。

ここで、みなさんにアドバイスしたいことは、がむしゃらにやればいいということではないということです。がむしゃらにやれることは素晴らしいことですが、時間は有限です。同じ論点を何回も勉強するよりも、少ない回数で効率的に勉強しなければなりません。

自分に合った勉強法を見つけている人は、それを続けましょう。ただ、見つけられない人は、先生方や先輩にアドバイスをもらい、素直に実行したうえで自分に合った勉強法を見つけましょう。

そして、十一月の日商簿記をみんなで合格しましょう。

今日の心がけ◆素直にアドバイスを聞きましょう。

みなさんは、神楽の成り立ちを知っていますか。神楽の歴史は古く、その起源は古事記に書かれています。

神々の国、高天ヶ原で弟スサノオは、いくつもの悪事を働きました。それに対し、姉のアメテラスは呆れ果て、現在宮崎の高千穂町にある天岩戸に隠れてしまいました。

すると、世界は闇に包まれました。焦った神々は会議を開き、天岩戸の前で宴会を開きました。宴会ではアメノウズメという神が踊りを披露しました。それが気になったアマテラスが少し覗こうとした時、タジカラオノミコトが岩の扉を投げ、アメテラスを外に出すことに成功し、世界は光を取り戻したのです。

宴会で披露した踊り、これが神楽のもとになったものです。最近、身の回りで日本について知る機会が多くありました。その中でも日本の神話についての話が多く、知っている人が少ないといった現状も知ることができました。

日本神話はストーリーがあり面白いので、ぜひみなさんも興味を持ってくれたら嬉しいです。

今日の心がけ◆日本について知りましょ。

食べられるレンガ

みなさんにおすすめのスイーツを紹介します。その名も「チョコレンガ」です。

鹿児島アリーナ前にある「モン・シェリー松下」という洋菓子店発祥のチョコレートケーキです。このチョコレートケーキは、チョコレートをコーティングし、冷やし固めているためパリパリしています。見た目は名前の通りレンガのようです。

このケーキは、素敵なお菓子の家を見たケーキ職人がお菓子の家をイメージして作ったことがきっかけです。

普段はショートケーキや、見た目がかわいかったり、フルーツがたくさんついているケーキを選択したりなど優柔不断な私です。しかし、このチョコレートケーキは必ず買うほど気に入っています。

外はパリパリ、中はふわふわなチョコレートケーキ。みなさん食べてみたくないませんか？食べたくなった方は、ぜひ鹿児島へ行きましょう！

今日の心がけ◆地元のお店を応援しましょう。

みなさんは、ネットショッピングで失敗したことがありますか。ネットショッピングのメリットは、時間を気にせずいつでもどこでも商品を注文できるところです。また、検索機能を使うことで、価格比較ができ、安い商品を探すことが容易に行うことができます。

しかし、目の前で商品を手にとって確かめることができないため、予想と相反する商品が届いてしまうというリスクや、衝動買いをしてしまうデメリットもあります。

このネットショッピングにおいて多くの消費者が参考にするのが、第三者によるレビューです。しかし、それすら今は信用できない状況にあります。これを、「サクラレビュー」といいます。大手通販サイトであればあるほど、多くのレビューがサクラなのです。

高評価だけを見て判断すると騙されてしまいます。低評価から見ることで、実際に買った人の正直なレビューが見えてきます。

良い面ばかりを見て判断するのではなく、悪い面も見て総合的に判断しましょう。

今日の心がけ◆騙されないようにしましょう。

青春の定義

つい先日「ごめんね青春！」というドラマを見た際に、「こんな青春を送ってみたかった」という感想を持つとともに、「青春ってなんだろう」そう思いました。

『青春とは、若く元気な時代。主に青年時代』こう書かれていました。これを見たとき、私の中の青春像が一気に崩れ去りました。私の中では青春といえばリア充、とてもとてもリアルが充実していることだと思っていました。

「もう私の青春は終わったのか」そう思うと悲しくなりました。しかし、私の調べる手はこんなところでは止まりませんでした。気づいたときには、「青春時代はいつまでなのか」そう打ち込んでいたのです。

次のような定義が出てきました。『青年時代とは、一般的に十代後半から二十代ごろを指す』私の年齢は二十歳です。なんてことでしょうか。私の青春はまだ続いていたのです。

つまり、みなさんも青春の真つ只中ということですか。老いた先で「私の青春はなにもなかった」そう思わないためにも、今できることに真剣に取り組んでいきましょう。

今日の心がけ◆青春を謳歌しましょう。

みなさんは、授業中や電車で居眠りをしてしまい、ビクツとなる経験をしたことはありませんか。私は、ビクツとしたことによつて、周囲の視線を集め、とても恥ずかしい気持ちになったことがあります。

これは、ジャーキングと呼ばれています。ジャーキングは、人間であれば誰にでも起こり得る現象です。

一般的には、睡眠時間に筋肉が張緩していることから、身体が不安定な姿勢となります。そのため、脳が「体が倒れたり転んだりしている！」と勘違いを起こし、体勢を立て直そうとしてビクツとなると考えられています。

ジャーキングは、眠りが浅いときに起こりやすいことから、熟睡することによつて予防することができます。生活リズムなどが乱れている人は、同じ時間に寝て、同じ時間に起きるなど、生活習慣を身につけることが必要です。

そして、常日頃から肉体的疲労や精神的疲労を溜め込まないように、適度に休憩して、ストレス発散をすることが大切です。

今日の心がけ◆生活習慣を心がけましょう！！

みなさんは、ブルーベリーは好きでしょうか。私はとても大好きです。

ブルーベリーは、平均以上に栄養が含まれており、様々な健康メリットがあります。その中でも今回着目するのが「不溶性食物繊維」です。この不溶性食物繊維は、便秘予防に効果があるといわれています。

私はこのことを知り、夏休みの間ブルーベリーを毎日のようにばくばく食べていました。すると、なんとということでしょう。逆に便秘になりました。本当にびっくりしました。なぜだろうと思い、すぐさま調べました。

するとそこには、「ブルーベリーは食べすぎると体に悪影響？」というタイトルと共に“便秘予防に効果が期待される不溶性食物繊維は、摂りすぎると便の体積が増えすぎる要因となるため、逆に便秘が酷くなる状態を引き起こす”とありました。

怖いですよ。この夏一番の恐怖でした。

今日の心がけ◆しっかりと調べてから試しましょう。

ポケモンゲットだぜ！

みなさんは、自分の会計レベルはいくつでしようか。最大値は百として考えてみましょう。商会工原で分けるとそれぞれ二十五ずつ按分できます。

苦手論点がある分野だとレベルが低くなってしまいうでしよう。そして、このレベルは、日商簿記検定の点数配分と類似していることにおきづきでしようか。果たして、レベル及び点数はどのように伸ばすことができるのでしようか。

ヒントは子供の頃に多くの人が見たであろうポケモンにあります。ポケモンに登場するサトシ、彼のポケットにはピカチュウというモンスターがいます。彼はピカチュウをレベル百に育て上げることを目標にして、日々バトルに挑戦しています。

これは、私たちで例えると問題演習と類似します。つまり、私たちは日々のバトル及び問題演習において、パワーアップし、レベルを上げることができます。

努力は裏切りません。挑戦した分だけ帰ってきます。冒頭で脳裏によぎった苦手論点にも挑戦してみてください。そして、この二年間という短い時間を電光石火で駆け抜けて、十万ボルトを商工会議所にぶつけましょう。

今日の心がけ◆**苦手こそ挑戦**しましょう。

みなさんは、日頃どのように天気予報を見ていますか。テレビで見る人、新聞を見る人、スマホのアプリで見る人、あるいは、家族が教えてくれたり、全くチェックしないという人もいます。

私は、主にスマホのアプリで確認しています。よく使用するのは、ヤフーの天気予報です。

このヤフーの天気予報アプリでは、年に数回可愛らしいおもてなしがあります。それは、通常では「朝日」と「夕日」で記されている、「日の入り」や「日の出」のイラストが、お正月や七夕、クリスマスの日には、それぞれのイベントを表すものになっていることです。

これは、「コロナの影響で沈んでいるユーザーに対し、少しでも楽しい気持ちになってほしい」というような思いから生まれたそうです。

実際に見つけた時は、何だかとても心がほかほかし、幸せな気持ちになりました。みなさんも、ぜひ見てみてください。

今日の心がけ◆小さな幸せを見つけてみましょう。

男性のみな様、女心というものを理解していますか。自信を持って首を縦に振れる人は少ないと思います。私は自信がないです。難しいです。

女性のみな様だけが持ち合わせている、独特の感性。それが女心だと感じます。女性特有というだけあり、男性が完璧に理解するのは難しいです。女性はどんなことを考えているのでしょうか。

例えば、女性（寒いなあ。〇〇君のコート貸してほしいなあ。）男性「寒いでしょ。コート着ていいよ」男性は女性にコートをパサツ。女性「ありがとう（貸してくれた！嬉しい！）」みたいな感じでしょうか。

肌寒い冬の日、女性が何も言わなくてもコートをパサツとできれば、女心を理解できたと感じてくれるかもしれません。

しかし、本当に女性に対してできるかといわれると自信がないです。

今日の心がけ◆女性のみな様、どうか大目に見てください。

朝夕はだいぶ肌寒くなってきました。季節の移り変わりには体調を崩しやすくなるため、日々の生活習慣がとても重要になってきます。

今回は、風邪対策になるおすすめの一品を紹介したいと思います。その名も「チキンとカボチャのクリームコーンシチュー」です。

この料理は、低脂肪ながら免疫物質のもととなるたんぱく質を多く含む鶏肉をはじめ、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAが豊富なカボチャ、消化が良くエネルギー源となる糖質、免疫力を高めるビタミンCを含むジャガイモを使ったシチューです。

小さい頃から母が作ってくれて、季節の移り目になるとよく食べていました。ほくほくのシチューが口の中に広がって、無意識に笑顔になります。

みなさんの中にも、体調管理に優れたおすすめの品があつたらぜひ教えてください。

今日の心がけ◆健康を保っていきましょー！

みなさんは、将来、子供にどんな習い事をさせたいですか。

もちろん、子供自身が興味のあることに取り組むことが一番ですが、私は、選択肢の一つとして「そろばん」をおすすめしたいです。

それは、私自身一番やって良かったと思う習い事がそろばんだからです。そろばんは、ただ計算能力が高くなるだけでなく、集中力、観察力、情報処理能力など様々な力が身につきます。

「IT技術が発達している今、わざわざそろばんを習う必要はないのでは？」と考える人もいると思います。しかし、私はそうは思いません。そろばんによつて、「イメージ力やひらめき力」も培われるからです。実は、そろばんは、イメージをすることが得意な右脳に効果があります。私も、手元にそろばんがなくても、頭の中にそろばんをイメージして、パチパチはじき計算をすることが多々あります。

脳を鍛えられるそろばんが、これからも習い事として残り続けてほしいです。

今日の心がけ◆そろばんをやってみましょう。

みなさんは、突然の出来事に正しい判断をすることができますか。

夏休み実家に帰省した時の出来事です。その日の夜、友人Y君と私は、車で五十キロほど離れたB君に会いに行くために車を走らせていました。

友人と楽しく会話をしながら夜道を運転していた私の前で、突然凄まじい衝突音が聞こえました。前の車が信号のない交差点で衝突事故を起こしたのです。私はあわてて急ブレーキを踏み、前の車と衝突寸前のところで車を止めました。

外から聞こえる「助けてください」との声。あわてて車を飛び出し救助に向かい、社内の人を救出することができました。しかし、私達は何よりも優先すべきであった救急車を呼ぶことを忘れていました。

突然の出来事に対して冷静に対応することはとても難しいことですが、それが必要な時があります。そのような緊急時に対応できるように、日頃から準備することの大切さを感じる今日この頃です。

今日の心がけ◆日頃から準備しておきましょう。

「桃太郎」、「シンデレラ」そして、「白雪姫」。みなさんも、子供の頃、一度は読んだことのある童話だと思います。

この物語には共通点があります。それは、「悪役」の存在です。桃太郎では鬼、シンデレラでは意地悪な継母、白雪姫では魔女と、物語の要ともいえる悪役が登場します。

しかし、みなさんは考えたことがありますか？これらの物語の主人公は、全てこの「悪役」がいることでヒーロー、そして、ヒロインになれているということ。

もしもこれらの物語に「悪役」が登場しなかった場合、桃太郎では鬼退治に行く必要がなくなるため、怠け者になったり、シンデレラや白雪姫では、王子様に出会うことが出来なかったかもしれません。このように考えると、「悪役」の存在は、主人公を幸せな人生に導いている主人公以上のヒーロー、そして、ヒロインではないでしょうか。

もしかすると、自分の周りにも少し苦手な人、性格が合わない人がいるかも知れませんが、その人との出会いが、将来何かしらの形で自分を導いてくれるかもしれませんよ。

今日の心がけ◆日々の出会いを大切にしましょう。

成人を迎えるこの頃。旧友に会ったり、懐かしさを感じさせる地元に戻ったり、各々が過去の思い出を振り返る時期でもあります。

会話を覗けば、「卒業してから×年が経つなんて、感慨深い」「小さかったあの子が社会人になるなんて、感慨深い」「何年たつても変わらない景色、感慨深い」「感慨深い」がたくさん聞こえてきます。

…なんだかモヤモヤする。何故だろう？

「感動する」「胸が熱くなる」「心が締めつけられる」「複数の感情や心情が含まれたこの言葉ですが、裏を返せば、この言葉によって様々な表現が省略されているように私は思うのです。とりあえず「感慨深い」を文章に入れておけば、曖昧ではあるものの抽象的な『何か』が伝わり、相手の共感を誘うことができるのではないかと。そして、若者言葉である「エモい」や「ヤバイ」と大して変わらないのではないかと。

しかし、そんなことを言っても仕方ありません。差し当たり、「感慨深い」という言葉は、日本人らしい情緒豊かな表現として活用していきましょう。普段から「エモい」と連発している方は、そこを「感慨深い」と置き換えてみれば関心が向けられるかもしれませんよ。

今日の心がけ◆言葉の表現を変えてみましょう！

秋刀魚が旬の季節になりました。みなさんは、秋刀魚を食べますか。

数年前から秋の味覚を代表する食材である秋刀魚の価格が高騰しています。回遊量の減少により収穫量が年々落ちており、これは、地球温暖化により日本海の海水温が上昇し、秋刀魚に適した水温ではなくなったことが原因といわれています。

また、中国の違法漁船が日本の経済領域に秋刀魚が入ってくる前に捕り尽くしてしまうため、日本の漁師が海に出る頃には量が減ってしまっているのも理由の一つです。

このような理由から、以前と比べて価格が高騰しているのです。そのため、現在は大衆魚ではなく、高級魚になったといっても過言ではありません。

それでも秋刀魚を食べたいと思いませんか。私は、脂ののった旬の秋刀魚を美味しく食べたいです。みなさんも、秋の味覚の秋刀魚の栄養をまるごといただきましょう。

今日の心がけ◆秋刀魚を食べましょう。

みなさんは、ズーニンの法則を知っていますか。これは、初動の四分間の法則ともいわれています。

何か新しいことに取り組んだり、日々の退屈なルーティンに取り掛かる時に腰が重くなるという経験は誰でもあると思います。そのような時には、四分間だけ集中してみましよう。その最初の四分間が上手くいけば、あとはうまくいきやすくなるといわれています。

このように、四分間集中してやることで、その後の作業を億劫に感じなくなります。

これは、人との出会いにも当てはまるようです。最初の四分間をどう関わるかで、その後の関係が変わってくるのです。

みなさんも、勉強や作業に取り組む時に、やる気が出ないと感じた時やはじめての人と関わる時などには、初動の四分間を意識してみてくださいはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆最初の四分間を意識しましょう。

みなさんは、子供の頃感じていた印象と、歳を重ねるにつれて印象が変わっていることはありませんか。

私は、保育園や幼稚園、小学校の校庭を中学生のときに見た時に、「こんなに狭かったんだ」と感じたことがあります。

また、子供の頃に見たCMやアニメのシーンなど、今見ると何でもないことも、子供の頃は怖かった印象があります。

そして、最も子供の頃と感じ方が変わったと思うことは、時間が経つ早さです。小学校の卒業の時に、親や先生から、「この間入学したと思ったらもう卒業か」といわれ、「え、この間？六年もあつたのに」と思っていました。しかし、そう思っていた私も、二年間の高校生活はあつという間に過ぎてしまったように感じます。

CPA生活は、高校生活よりももつとあつという間に過ぎていくと思います。充実した二年間だつた思えるように、一日一日を大切に過ごしましょう。

今日の心がけ◆時間を大切にしましょう。

最近の私のブームは「料理」です。

家族が喜んで食べてくれるので、私にとって料理をすることは、コミュニケーションの一つとなりました。しかし、和食を作ることが少し苦手です。なぜなら、自分の思うような味にならなかったり、味付けの調整が難しかったりするからです。

そんな時に使える魔法の言葉があります。それは、料理の「さしすせそ」です。煮物の和食を作る際に、さ(砂糖)、し(塩)、す(酢)、せ(醤油)、そ(味噌)の順番通りに使用すると、よりおいしく作れます。

ただ、あくまで料理の基本的な順番であり、順番を間違えたからといって料理が不味くなる訳ではありません。例えば、お酢の場合には、酢の酸味を生かす料理であれば、最後に入れたり、食材を柔らかく炊く場合は最初に入れた方がおいしくなります。

料理の基本を意識しつつ、自分なりのアレンジも加えることで、さらに料理の腕を上げていきたいです。

今日の心がけ◆料理を楽しみましょう。

今月も教養を書かなければなりません。しかし、何も思いつきません。

どうしよう。先生や友人に今回の内容についてヒントをもらい、「いざ書こう!」と思っても書けません。どうしようか。

何を書こうか悩んでるうちに眠くなってきました。このままパソコンを閉じて眠ってしまいたい。ふかふかのベッドで部屋を少し寒くして毛布にくるまって眠ってしまいたい。そんなことを考えていたらどんどん眠くなります。寝てはいけないうちに限って眠くなるのはなぜなのでしょう。不思議です。

来月も教養を書かなければなりません。きつと内容について考えているうちに、眠くなってしまうだろう。何か対策を考えなければなりません。

私にとって毎月四百字程度の文章を書くのは一苦労です。ただ、みんなが書いた教養を一つ一つチェックする先生はもつと大変なのだろうと思います。

今日の心がけ◆教養のネタ集めをしましょう。

授業中に、座ったまま目を瞑っている人がいます。この人はいったい何をしているのでしょうか。「居眠りをしている」と考えた人が多いのではないのでしょうか。

では、この人が日頃どんな様子なのか、二つのパターンを示したいと思います。

まず、パターン一。この人は日頃、授業中に居眠りをする事が多く、先生によく注意を受けています。それならば、この人は「また居眠りをしている」と思われ、注意を受けるでしょう。

では、次にパターン二。この人は日頃、授業中は誰よりも集中していて、成績は常にトップです。となると、どうでしょうか。「え、珍しい…」と感じ、疑問が浮かぶのではないのでしょうか。「本当に寝ているのか」と。この人は、目を瞑り、想像をしながら、頭を整理しているのかもしれませんが。

あなたは、どちらのパターンだと思いますか。居眠りという状況に限らず、周りからどんな印象を受けていると思いますか。

今日の心がけ◆原因を正しく突き止めましょう！

みなさんは、ダンスと聞いてどのようなことが思い浮かびますか。

ダンスには、ヒップホップやバレエ、チアや創作など様々なジャンルがあります。

また、ダンスには普段使わない全身の筋肉を使うことや、有酸素運動などによるダイエット効果があります。さらに、協調性や社交性が身につくことやストレス発散にもなるのでおすすめです。

私はダンス部に所属していましたが、筋トレやバレエ、アイソレーションなどをウォーミングアップで行っていました。そして、軽いアクロバットや人を持ち上げたりもしていたため、はじめの頃は筋肉痛がすごかったです。

このように、きついこともありますが、それ以上に楽しいのがダンスです。そのため、ダンスは私のおすすめの気分転換方法の一つです。ストレスが溜まっている人は、ぜひ踊ってみてください。

今日の心がけ◆自分に合った気分転換法を見つけましょう。

みなさんの好きな食べ物は何でしょうか。私はシュークリームが好きです。今回は私から愛する「世界最強・スイーツ界のエリザベス女王」との呼び声高い、シュークリームとの思い出を熱く語っていきます。

中学三年生のあの夏の日、私はシュークリーム界の唯一神・ムーリクシューに出会いました。私はムーリクシューに導かれるがままコンビニへ行き、シュークリームを購入し、食べました。その瞬間、口の中でムーリクシューとその仲間たちが踊り、笑い、暴れまくりました。そして、私はシュークリームを永久に愛し続けることを意味する、「シュークリーム・フォーエバー」を宣言しました。

これは、私が中学三年生の時に見た夢です。少し頭が痛かったです。その後、私はコンビニへ行き、シュークリームを食べました。美味すぎて、シュークリームに恋をしました。それ以降ムーリクシューを夢で見ることがありませんでしたが、私はムーリクシューに感謝しています。こんな素敵なものに出会わせてくれてありがとう。そう思います。

熱くなりすぎましたが、それほど好きだということです。みなさんも、シュークリームを食べてみてはいかがでしょう。

今日の心がけ◆シュークリームを食べましょう。