

会計人の教養

9

2023



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 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; border: 1px solid black; padding: 2px;">教 養 長</div> </div>	<p>進行役：①一步前へ出る 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 ② 「〇ページをお開き下さい」 ③ 「〇月〇日〇曜日、『テーマ』、『本文』」</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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)…」 <p>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！」</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：①一步前へ出る 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)」</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

9

ひとりひとりが経営者

19 18 15 14 13 12 11 9 8 7 6 5 4 2 1
火 月 金 木 水 火 月 土 金 木 水 火 月 土 金
自分の機嫌は誰がとる？
空はなぜ青い？
おはぎとぼたもち
Thank you
祝日
コスモス
運命の人
時間
素敵な縁を
真実
新しい発見
向日葵の由来
ないものねだり
栄養補給
主人公

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

新人類
特に猫
ストレスとの向き合い方
呆活
現状維持
天気
簿記
青春の味
運も実力のうち
幸せ

25 24 23 22 21 20 19 18 17 16

2023 SEPTEMBER

令和五年 長月 [ながつき]

第9巻9号(通算95号)

今月の表紙: コスモス(秋桜) [画像元: [Unsplash](#)のLee撮影]

今月の目標

※ここに、今月の目標を記入しましょう。

みなさんは、息詰まった時や辛い時、気持ちが落ちこんだ時に、どのように克服していますか。

人それぞれ方法があると思いますが、私は好きなことをして気を紛らわしています。その中でも、好きな曲を聴き、勇気づけられたり、共感できる歌詞を聴くことで、その時の感情的な気持ちを落ちつけることができます。

特に、現実から逃げ出したかったり、自分が嫌になったりした時に、こはならむさんの「主人公」という曲を聴きます。

この曲の「私は今を全力で生きてる、後悔はしたくないから、私の道を歩けばいい、遠回りでも進むんだ」という歌詞は、これから先、後悔しない生き方をしようと思わせてくれます。

みなさんも、元気づけられる一曲を探してみてください。生きていくうえで、心の支えになると思います。

今日の心がけ◆音楽を聴きましょう。

嫌いな人ができたらあなたは どうして いますか。人を嫌いになると ストレスを感じま す。

このような悩みを持つ方へ アドバイスされるのが、「気にしない」ことです。私はこのアド バイスを理解できず「そんなんで できるわけ ないじゃん」と思っていたのですが、最近少しだ けコツを掴んだ気が します。

私の「気にしない」方法は、プライベートを楽しく 過ごす ことです。以前は、家に帰ると 悩みを ネットで 調べたり、これから どうするか 延々と 考えて いました。結果、気分は 落ち 込み、学校が イヤ になりました。

これでは いけないと、少し まとまった 休暇を 取り、一 緒に 過ご したい 人と やりたい こと だけをする 機会を 設けました。落ち 込んだ 気分を 大きく 上回る 楽しい 体験を すること で、明日を 過ごす ための エネルギー を 得る ことが できました。

ストレスは 少しずつ 解消 して いかないと 心身 を 壊 して しまいます。日常に 楽しみ を 作 り、心の 栄養補給 を 忘れない ように しましょ う。

今日の心がけ ◆ ストレスを 解消 しましょ う。

9月に入っても、連日猛暑が続いています。冷房が効いている電車を降りて、CPAまでわずか数分。少しの距離を歩いただけで、汗が滝のように流れてきます。そんな時、誰しもが考えたことがあるでしょう。「今すぐ冬にタイムスリップしたい!」と。

また、別のケースも考えられます。自分は、運動が苦手で、体育の授業が苦痛であると仮定してみてください。一度は「足が速くなりたい」「運動が得意な人が羨ましい」と感じるのではないのでしょうか。

つまり、人間は理想ばかりを考え、「ないものねだり」をしてしまう生き物であるということです。

しかしながら、それは決して悪いことだけではありません。理想を抱くことで、目標を見つけて努力することができたり、モチベーションを保つことに繋がったりするからです。

生活の中で、ふとした時に「ないものねだり」をすることがあると思います。そのような時、理想を現実に変えていくために、自分なりの目標を立ててみてください。

今日の心がけ◆理想を現実にしましよう。

向日葵の由来

みなさんは、向日葵の由来をご存じでしょうか。

向日葵は、「日回り」とも書き、その由来は、「太陽の向きに合わせて花の向きも変わる」ためです。ではなぜ、太陽の向きに合わせて花の向きを変えるのでしょうか。

その秘密は茎にあります。向日葵の茎は、光が当たる向きによって成長スピードが変わります。日陰側に成長ホルモンであるオーキシジンが移動するため、日向側より早く成長します。そして、日向側の茎に被さるように伸びていくことで先端が曲がり、太陽の方を向くのです。

このように、向日葵が太陽の方を向く現象は茎の成長により生じ、成長が終わると動かなくなります。

ところで、英名では「sunflower」と呼ばれています。これは、向日葵の花姿が太陽に似ているという説や、「following the sun」から「sun-follow」になり、「sunflower」に変わったという説などがあります。日本でも海外でも、太陽に関連付いてとても面白いですね。

今日の心がけ◆花の由来を知りましょう。

みなさんは、秋の七草をご存じでしょうか。

春の七草は、ご存じのとおり、1月7日に七草粥を食べて1年の無病息災などを祈り、また、正月料理で疲れた胃を休めるものです。

対して、秋の七草は、その美しさを鑑賞して楽しむものです。ただ見て楽しめるだけではなく、薬用など実用的な草花として昔の日本人に親しまれたものが選ばれています。

秋の七草は、萩・尾花・葛・撫子・女郎花・藤袴・桔梗です。秋といえば紅葉のイメージが強いと思いますが、秋の七草に代表されるように多くの草花を楽しむことができます。

私は、春の七草は知っていましたが、秋の七草は知りませんでした。みなさんも、これを機会に、秋の草花を楽しんでみてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆草花を楽しみましょう。

回転寿司屋「無添くら寿司」この無添または無添加という言葉が記載されているだけで安心感に包まれる一方で、考えてみるとこの主語が隠れている言葉に疑問を感じます。

なぜなら、無添加とは行政で定められたルールがなく、食品添加物ゼロのイメージを思わせるような表記で、メーカーの謳い文句となっているからです。

実際、無添加と記載されている場合には、化学調味料や着色料など健康に害があるかは別にして、そのようなイメージがある物質を使用していない場合がほとんどです。

体に悪いものを取りたくないのは当然です。しかし、「無添加」という言葉の安心感を明確なものにするためには、その商品のラベルやHPを見るのが重要です。

無添加の表示を見たら、何が無添加であるかを自分の頭で考えて判断することが大切だと思います。

今日の心がけ◆無添加について調べましょう。

「この人と離れたら、私はここで一人になってしまう」そんなことを考えたことはありませんか？

これは、数ヶ月前までの私の心情です。一人になるのが怖い。友達がいなくなるのが怖い。そんなことばかりで、友達のことをちゃんと見れていなかったと思います。そんな私は、あるタイミングで一人になりました。最初は正直とても怖かったです。でも、それは最初だけでした。失った友達を補うように、色々な出会いがあつたのです。

その中の一人に言われました。「縁の切れ目は新しい縁の始まりだよ」

心底実感しました。人付き合いは多少の我慢も必要ですが、本当にダメなら怖がらずに離れるのも大切です。その選択が、人生における成長に繋がることもあると思います。

そして、本当に大切な人は、離れてもそばにいてくれるのです。

今日の心がけ◆素敵な縁を見つけてみましょう。

みなさんは、時間を大切に使っていますか。1年生はこれからが学生生活の本番と思いますが、2年生の中で就職する人は残り半年しかありません。

思い返すと、これまでの学校生活は、本当にあつという間だったと思います。そして、年が上がるにつれ、どんどん時の流れが速くなっていると感じています。

実際その感じ方には名前があります。「ジャンネーの法則」です。19世紀の哲学者ポール・ジャンネが発案したジャンネーの法則は、生涯のある時期における時間の心理的長さは、年齢に反比例すると主張しています。

例えば、50歳の人にとって1年の長さは人生の50分の1であるが、5歳の人にとっては、5分の1に相当します。つまり、50歳の人にとっての10年間は、5歳の人にとっての1年間に当たるということです。

そう考えると、自分がこれから生きる時間は思ったより短く感じるかもしれません。しかし、短いからと言いつい何もしないのではなく、1日1日を大切に過ごしていきたいでしょう。

今日の心がけ◆充実した毎日をご過ごしませう。

みなさんは、運命の人を信じますか。

運命の人は、二人存在するそうです。一人目は、「恋や愛、生き方を教えてくれる人」、二人目は、「不変の愛、幸せを教えてくれる人」です。

一人目の運命の人は、人を愛する激情を教えてくれて、その人と常にそばにいたいという気持ちを強く持つそうです。それゆえ、すれ違いや衝突が多く、最終的にはお別れすることになり、人を愛することや失うことを教えてくれる存在になるのです。そんな一人目とは異なり、二人目は激しく燃え上がるような恋愛というより、一緒にいるとホッと落ち着くような存在だそうです。離れていても安心でき、二人の将来を想像できるという特徴がある存在です。

私は、先日友人とともに占いをしました。占いによると、どちらの運命の人にも出会っているという結果になりました。私の運命の人はどこにいたのでしょうか。

みなさんも、様々な人と出会い、目を凝らして赤い糸を探してみてください。

今日の心がけ◆色々な人と出会いましょう！

秋になると、私の大好きなコスモスが咲きます。

コスモスは、花の形が桜に似ていて、ピンクや白、赤などの可愛らしい色の花が咲きます。9月14日は、「コスモスの日」と制定されており、3月14日のホワイトデーから半年たった日に、恋人同士がプレゼントとしてコスモスの花を渡し、お互いの愛を確認し合う日とされているそうです。

ところで、阿蘇にある萌の里で咲くコスモスは、一面ピンク色で、コスモス畑の中いると幸せな気持ちになります。最近はなかなか見に行けていないので、今年は行きたいと思います。

コスモスの花言葉は、「調和・謙虚・乙女の純真」です。そして、コスモスは色ごとに花言葉が異なります。ピンク色は、「純潔」、白は、「優美・美麗」、紫や赤は、「調和・愛情」、黄色は、「自然美・幼い恋心」だそうです。

お花を見ていると、とても癒されます。ぜひみなさんも、お花畑に行き、自分の好きなお花を見つけてみてください。

今日の心がけ◆お花を見て癒されましょう。

9月の祝日には、敬老の日と秋分の日があります。敬老の日は、「国民の祝日に関する法律」の改正により、毎年9月の第3月曜日になりました。多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日と定められており、祖父母など人生の先輩に感謝するとともに長寿をお祝いする日です。

また、秋分の日は、秋分に合わせ毎年日付が変わります。今年も9月23日です。秋分の日には秋のお彼岸の期間中でもあり、祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ日です。

このような国民の祝日には、「自由と平和を求めてやまない日本国民は、美しい風習を育てつつ、よりよき社会、より豊かな生活を築きあげるために、ここに国民こぞつて祝い、感謝し、又は記念する日」と定められています。

CPAにいと祝日に関係なく授業があるため、祝日にはどんな意味があり、何をやる日なのか考えることが少ないと思います。

みなさんも、祖父母に連絡を取ったり、地元に住んでいる人は、お墓参りに行かれてはいかがでしょう。

今日の心がけ◆祖父母やご先祖様に感謝しましょう。

現在、私は充実した学校生活を過ごしており、私のおばあちゃんもまた、毎日せかせかと畑や山に遊びに行くため、同じ家に住んでいてもなかなか会うことができませぬ。

しかし、先日、一緒に夜ご飯を食べる機会がありました。お酒が大好きなおばあちゃん、の面白おかしい話を聞くと、すごく幸せな気持ちでいっぱいになります。私も癒してあげられたらなあと思い、YouTubeでおばあちゃんの大好きな浜田省吾、通称「浜省」の曲を流すことにしました。

浜省の曲を何曲も聴いているうちに、とある曲が流れました。「Thank you」という曲です。これは、おばあちゃんに保育園に送ってもらっていた時に、必ず車の中で流れていたものです。助手席のチャイルドシートにちよこんと座り、見様見真似で歌っていた幼い頃の私を思い出しました。

おばあちゃんと懐かしいねと笑い、とても素敵な夜を過ごしました。

その日から、この曲をダウンロードし、電車の中で聞くことで心を癒しています。

今日の心がけ◆大好きな曲を聴きましょう。

「おまえは『おはぎ』と『ぼたもち』の違いは分かるか？」私のおじいちゃんは親戚の集まりなどで私に会うと、必ずこのことを聞いてきます。

「それ、もう何回も聞かれたよ」と、物忘れがひどくなったおじいちゃんを少し心配になる反面、得意げな顔をして私に聞いてくるおじいちゃんを見て、心が温かくなります。そんな複雑な気持ちになりながら、「なんだったつけ、教えておじいちゃん」と聞いてしまう私。

「それはな、食べる時期だ。萩の花が咲く夏から秋に食べるのがおはぎで、牡丹の花が咲く春に食べるのがぼたもちだ」

最初に聞いたときは驚いたこの答えも、今では一言一句覚えてしまいました。そして、満足そうに答えを教えてくださいましたおじいちゃんの顔を見ながら私は思うのです。

私はあと何回おじいちゃんに、「おはぎとぼたもちの違い」を覚えてもらえるのだろうか。

今日の心がけ◆祖父母を大切にしましょう。

空はなぜ青い？

みなさん、おはようございます。本日は、一度は気になったことがある「なぜ、空は青いのか」という疑問を解消します。

それは、青い光は散らばりやすいからです。太陽光はさまざまな色の光が集まってできており、それぞれの色によって散らばりやすさや曲がりやすさが違うのです。

それがよくわかるのが虹です。虹は太陽光が空気中の水滴によって分けられるため、赤、橙、黄、緑、青、藍、紫の7色に見えるのです。

中でも、青色の光は赤や橙の光と比べて波長が短く散乱させる性質があり、あちらこちらに広がってしまうため空は青く見えるのです。朝や夕方に空が赤く見えるのは、逆に波長が長く太陽が遠くても目に届くからです。

空が青い理由は分かりましたか？朝から疑問が一つ解消されるのは気持ちがいいですね。本日も一日頑張っていきましょう！

今日の心がけ◆気になったことは調べましょう。

自分の機嫌は誰がとる？

みなさんは、自分ルールを持っていますか。

私には、いくつかの自分ルールがあります。今日は、そのうちの一つである「自分の機嫌は自分で取る」というルールについて紹介します。

これを自分ルールとしたきっかけは、SNSの一つの投稿でした。その内容は、「何事も他人基準にしないこと」というものでした。私はこれを見てから、自分の機嫌は自分で取るように心がけて行動するようになりました。

気分の落ち込みや、不機嫌さを放置しておくことは、自分の精神状態に良くありません。そのため、自分のご機嫌度を上げるときには、メイクやネイルをすることで、気分を上げることが心掛けています。

電卓を打つ時や文字を書くとき、ふと目に入る手元。ネイルで気分を上げるのもおすすめですよ。

今日の心がけ◆「ご機嫌度を上げましょう」。

「辛い」に横棒を一本足すと、「幸せ」になります。この言葉には、つらい思いをして苦勞した後には、幸せになれるチャンスが訪れるという意味が込められていると思っています。

今、みなさんが目指すゴールに辿り着くまでに、いくつもの困難や試練があり、立ち止まってしまうこともあると思います。

例えば簿記の問題でも、スラスラと解答が出てくることがあれば、1つの問題に時間を費やしてしまい、次に進めないときもあるでしょう。

しかし、たくさん問題を解いていくうちに、解くスピードも速くなり、つまづくことも少なくなっていくきます。

ONE OK ROCKの『辛い＋＝幸せ』という曲の中に、「日々努力し続ける意味とはゴールまでの道のりを減らすため」という歌詞があります。ぜひ、勉強の息抜きに聞いてみてください。音が小さいと感じても、音量を上げずに聞くことをお勧めします。

今日の心がけ◆夢や目標に向かってみんなで頑張りましょう。

みなさんは、勉強や検定において自分は運がいいと思つたことはありませんか。

例えば、問題を解くときに自分ができる内容が多く出題されたり、検定の時に調子がよくていつも以上の実力を発揮できたりすることなどが挙げられます。

しかし、それは本当に運だけなのでしょう。仮に、勉強の進捗状況が10のうち、5の人と8の人では、勉強量や問題演習の量などは違います。さて、この状況で8の人だけが検定に合格したとしたら、それは運だけなのでしょう。

確かに、運よく8の人ができるところが出題されたと考えることができます。しかし、8の人が検定の合格に必要な知識を理解していたからだとも考えることもできます。

つまり、運が良かっただけでなく、実力が伴っているのです。みなさんも、運をつかむためにも実力をつけましょう。

今日の心がけ◆実力をつけましょう。

みなさんは、青春の味といえば何を思い出しますか。

私は、「龍角散ののどすっきり飴」です。それは、部活動の発声練習後によく舐めていたからです。当時は、腹式呼吸を意識しながら発声練習を行っており、必ずのどを使うため、この飴が欠かせなかったのです。

最近、風邪をひいてしまい、のどを痛めてしまいました。のど飴をなめようと思った瞬間、ポンツと頭の中に龍角散ののどすっきり飴が浮かびました。

風邪をひきのどを痛めたからか部活動の記憶が蘇り、当時舐めていた龍角散ののどすっきり飴を思い出したのです。とても懐かしく、高校時代にタイプスリップしたようでした。

高校時代に出合った龍角散ののどすっきり飴は、私の青春そのものの味です。

今日の心がけ◆龍角散のすっきりのだらみを買きましょう。

みなさんが、簿記を学び始めて最初にやりがちな間違いが、簿記の「簿」の字と「薄」の字を間違えてしまうことです。この学校で高いレベルで簿記を学ぶ私たちが、簿記の字を間違えてしまうことは、恥ずかしいことだと思います。

そこで、「簿」の漢字がなぜ竹冠か調べてみると、竹を薄く削って作った冊子を意味するとありました。

つまり、金銭・物品の出し入れなど、事務上の必要事項を記入するためのノートという意味があるのです。

漢字には、一つひとつ意味があり、似ている漢字でも意味は全く違います。そのため、ただ覚えるのではなく、なぜこの漢字が使われているのか考えてみるのが大切です。

ところで、みなさんは、「簿」の字の正しい書き順は分かりますか？意外と間違っつて覚えている可能性があると思いますよ。

今日の心がけ◆深く考えてみましょう。

みなさんは、どの天気が好きですか。私は雨が好きです。なぜなら、雨の降る音が心地良いからです。じめじめして片頭痛がきつい時もありますが、それでも雨が好きです。

ところで、天気が15種類あるのはご存じでしょうか？気象庁では、国内用の天気として15種類を定義しています。しかし、私がぱつと思いついた天気は、晴れ・曇り・雪・雨です。

快晴・晴れ・薄曇り・曇り・煙霧・砂じん嵐・地ふぶき・霧・霧雨・雨・みぞれ・雪・あられ・ひょう・雷。

このように、天気は15種類定義されていますが、実際は「晴れているのに、雨が降っている」時があります。この場合は、上記の定義順でより後ろの種類が、天気として採用されます。そのため、「晴れているのに、雨が降っている」場合は、「雨」となります。

国際的に使用される天気は、96種類もあるそうです。調べてみてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆新しい知識を得ましよう。

みなさんは、雨女・雨男ですか？それとも晴女・晴男ですか？

私は生粋の雨女で、何をすることも雨が伴います。多くの学校行事で、「雨天により中止・延期」を目にしてきました。先日、就職活動で県外を訪れた際も雨。トレンチコートを羽織っていたのですが、レインコートと言えらるくらいずぶ濡れになりました。

そして、雨が降ったあとに問題になるのが傘忘れ問題。おかげで、晴天の日に傘を二本持つて帰るといふ恥ずかしい経験も数多くあります。そのため、最近まで脱雨女を掲げていました。

ところが、「雨女は運がいい！」そんな気になる記事を見つけました。雨女・雨男には、龍神系の自然霊がついており、龍神様は強い力を持っているため、不幸から守ってくれるというのです。ただ、一緒に水のエネルギーも持ち合わせているため、雨も降らせてしまうのです。

「それなら現状維持でいいのか」私はそう考え直すことができ、これからは胸を張って雨女を名乗ろうと思います。

今日の心がけ◆天気は雨、心は晴。

みなさんは、ぼーっとすることはありますか。

私はしよちゆうあります。それは、忙しく過ごす毎日の中で、やるべきことが溜まってくる、どうしていいか分からなくなるからです。そのため、意識してぼーっと過ごすことにしています。

これは、「呆活」という立派なりフレッシュ方法であることが分かりました。能動的に涙を流してストレスを発散する「涙活」のプロデューサーである寺井広樹さんが、新たに考案した試みです。

ルールは簡単で、目をつむらずに一点を見つめます。その時、頭は空っぽにします。そして、何も考えずに5分ほどの状態ではぼーっとします。これにより、頭の中をリセットすることができ、集中力もアップするのです。

みなさんも、忙しい時こそ、何も考えない時間を作りましょう。

今日の心がけ◆ぼーっとする時間を作りましょう。

難しい問題がなかなか解けない。集中力が続かず理解に時間がかかる。といったことがストレスな人は多いのではないだろうか。

そんな時は、無理して突破しようとするのではなく、自分なりの頑張り方を見つけることが大切です。今日は私が一番いいと感じた方法を紹介します。

それは、一緒に頑張れる友人と勉強をすることです。なんだかやる気が出ないと感じるときでも、誰かと一緒なら、よしやろう！という気持ちになれたり、わからないことも自分たちなりに考え、話し合うことでより理解を深めたりできます。また、一緒に合格したいという強い気持ちで勉強するため、一人でするよりもつと本気になれます。

さらに、学校生活の中に楽しみを作ることも効果的です。友達と話すこと、会いたい人がいること、小さなことでも原動力になります。

自分なりの頑張り方を見つける前と後では、勉強に対する意欲がはるかに違ってきます。みなさんも、自分なりの頑張り方を見つけてみてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆自分なりを見つけてみましょう。

私には長年の悩みがあります。それは、動物が苦手だということです。

「そんなこと?」と思う方もいるかもしれませんが、道端を歩いている野良猫にも恐怖心を抱くほどです。世の中は動物好きが多く、動物が苦手な人に対して良い印象を持たれることは少ないと感じます。

そんな私ですが、どうにかして克服したいと思っています。小学生の頃は実家で鶏とメジロを飼っていましたが、半径1メートルまでが限界でした。

このままではだめだと思い、小学校3年生で学校の飼育委員会に所属しました。毎朝、ウサギと鶏にエサやりをしていましたが、エサを持っている私に群がってくる彼らの姿に恐怖心が増大してしまいました。

動物が苦手と言っても、動画で見るととてもかわいいです。しかし、いざ目の前にするとどうしてもだめなのです。いずれは動物と触れ合えるようになりたいです。

今日の心がけ◆苦手なことを克服する努力をしましょう。

みなさんは、長掌筋という筋肉を知っていますか。この筋肉は腕から手首にかけて存在する細長い筋肉で、手首の関節を使う際に手に緊張を与える役割があります。

親指と小指を合わせ、手首を軽く手前に倒した時に、手首が真ん中あたりに浮かび上がる腱があれば、それが長掌筋です。

現代では、この筋が浮かぶ人が圧倒的に多いですが、全人類の10%から15%、日本人の約5%の人はこの筋が浮かばないといわれています。そして、この筋が浮かび上がらない人は、進化の分岐点の先に進んでいる人ということになります。

そもそもこの筋は、木登りをする際に使われていたものであり、猿人、原人、旧人、新人という進化の過程で使われなくなったものだと考えられています。そのため、この筋が浮かび上がらない人は、浮かび上がる人よりも進化した新人類であるともいえるでしょう。

急速に進化しているテクノロジーと同じように、私達人間も少しずつ進化しているということを実感し、誇りに思いましょう。

今日の心がけ◆人間の進化に興味を持ちましょう。