

会計人の教養

11

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

進行 社長 挨拶長 教養長	進行役：① 一歩前へ出る 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。」 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、〇〇△△（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、〇〇社長！」 ⑦ 元の位置に素早く戻る
進行 挨拶長 教養長 社長	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 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 社長 教養長 挨拶長	進行役：① 一歩前へ出る ② 「挨拶実習、リーダー〇〇さん！」 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！」 ③ 「ありがとうございました」 ④ 「失礼します」 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）」 } 各3回繰り返す 全 員：「ありがとうございました（30度の礼）」 挨拶長：元の位置に素早く戻る

進行 社長 挨拶長 教養長	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「〇ページをお開き下さい」 ③「〇月〇日〇曜日、『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：「〇〇〇をしましょう！」 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
進行 社長 挨拶長 教養長	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！」

会計人の教養

11

ひとりひとりが経営者

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

金 木 水 火 月 土 金 木 水 火 月 土 金 木 水

私の目標は世界平和
半歩ずつ
文化の日
睡眠と勉強の関係性
もういくつ寝ると
リラックス空間
思いやりの気持ち
好き嫌い
居場所
企業戦略
気分転換
高血圧
古い
水の国・火の国
短所は長所

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

30 29 28 27 25 24 23 22 21 20 18

木 水 火 月 土 金 木 水 火 月 土

黒のキャリアケース
決意表明
ワンポイント
推し
ラジオ
月の満ち欠け
ガソリン
学生生活
睡眠不足
冷やさないように
自分じゃない誰かのために

26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16

2023 NOVEMBER

令和五年 霜月[しもつき]

第9巻11号(通算97号)

今月の表紙: Café time

今月の目標

※ここに、今月の目標を記入しましょう。

私の目標は世界平和

「終わりになきことを目標にしないさい」。高校時代に先生がおっしゃった言葉です。

私はそれまで日商簿記1級に合格することを目標にしていました。なので、なぜそんなことを言うのだろうと思いつながら、目標を「世界平和」に変えました。

高校生の時、日商簿記1級に合格することはできませんでしたが、CPAに入り合格することができました。その時、先生に言われた言葉がようやく分かった気がしました。

私は「世界平和」という目標を叶えるため、日商簿記1級合格を手段として考えました。そのため、合格後もすぐに次の手段を考え、勉強を続けることができています。もしも、あのまま日商簿記1級合格を目標にしていたら、次にすることを見失ってしまい、勉強を続けられていなかったかもしれません。

中には日商簿記1級合格を目標にしている人もいるかもしれませんが。しかし、その後を考えてみてください。合格後は何をすべきなのか、どのような人生を送りたいか考えてみたら、自分の終わりになき目標が見つかると思います。

今日の心がけ◆終わりになき目標を立ててみましょう。

CPAに入学した時、何かしらの目標があったと思います。私もありました。

しかし、妄想では上手くいくのに、現実は思うようにいかず、「あの子は3歩、私は今日は半歩だなあ」と思うことがよくありました。

以前はその言葉を思っではため息をつき、目標までの道のりの長さに沈んでいました。しかし、今思えばとても前向きな言葉が含まれていたのです。

それは「今日は半歩」です。確かに周り比べたら遅いかもかもしれませんが、目標までの道のりは確実に進んでいるのです。実際、入学時から比べると、できなかった問題ができるようになっていました。

先生方から言われた、「周り比べるな」。聞いた当初は、「それくらいわかってるよ」。と思っていました。それがどれだけ大切なのか気づくことができました。もうすぐ日商簿記検定です。前回より確実に成長していると思います。人と比べず、自分のペースで取り組みましょう。

今日の心がけ◆自分の成長を感じましょう。

11月3日は文化の日です。文化の日は、「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という意味があります。さて、この意味にちなみ、「間違った日本語ネタ」をご紹介します。

みなさんは、ハッカーとはどんな人のことをイメージしますか。私はコンピューターに侵入し、不正行為を行う人だと思っていました。

しかし調べてみると、コンピューターやインターネットに詳しい人を意味することが分かりました。

ある調査によると、ハッカーという言葉は、間違った意味で使われる言葉ランキング第1位でした。本来と異なる意味で使っていた人がおよそ77%にのぼり、本来の意味で使っていた人はわずか13%ほどでした。

私たちが生活している中で、誤用している言葉はたくさんあると思います。言葉を使う際は、言葉の由来を知り、本来の意味で使えるようにしましょう。

今日の心がけ◆正しい日本語を使いましょう。

睡眠と勉強の関係性

みなさんは、日頃の睡眠時間は何時間ですか。私の睡眠時間は、原則7時間です。

日商簿記検定まで残り2週間になりました。これから大切なことは十分な睡眠です。

睡眠を取らなければ脳の機能は次第に低下していき、思考力が下がることで、勉強の効率が悪くなつてしまいます。

そのため、残り2週間はきちんと睡眠時間を確保し、生活リズムを整えることが大切です。

十分な睡眠は、記憶力が高まり心身共に健康になります。逆に、睡眠を削ると思考力や集中力が低下し、心身に不調をきたす恐れがあります。

合格に向けて勉強に力を注ぎたいのは分かります。しかし、しっかり睡眠時間を確保して日頃の疲れやストレスを回復させるこそが、合格を勝ち取るための力ギになるのではないのでしょうか。

今日の心がけ◆睡眠時間の確保を徹底しましょう。

サザエさん症候群という言葉があるように、日曜日の夕方はなんだかとても憂鬱です。そんな日曜日の夕方や月曜日が、少しだけ憂鬱でなくなる魔法をお届けします。

今日、11月6日から、町がきらめくクリスマスまで後50日。つまり、今日の夜含め、後49回寝るとクリスマスです。さらに、お財布が最も潤うであろうお正月までは57日。あと56回寝るとお正月です。

クリスマスプレゼントに心躍らせた後は、あつという間に年越し準備です。私の家庭では、親戚が祖父母宅に集合し、カウントダウンと共に年越しそばを食べ、初詣でおみくじを引き、おせちをみんなで囲みます。

それぞれの家庭で様々な形はあれど、きつと楽しいクリスマスやお正月があると思います。

そんな楽しい冬のイベントを想像しながら、残りの学校生活を楽しみましょう。

今日の心がけ◆心を躍らせましょう。

みなさんは、放課後に簿記の勉強以外で何かやっていることはありますか。例えば友達との会話や音楽を聴いたりなど、人それぞれあると思います。

私の放課後ルーティーンは、屋上に行きゆつくりと過ごすことです。まず、屋上に行ったら街の景色をボーッと眺めます。次に、景色を眺めながら授業で学んだ内容を振り返ったり、やるべきことや不安に思っていることなどを考えます。

そして、深呼吸をします。深呼吸をすることによって心が落ち着きます。特に屋上の深呼吸は、開放感があり、心をすっきりさせることができます。

最後に、スマホでニュースの記事を読んだり、音楽を聴いたりしながら教室に戻ります。これが、私の放課後ルーティーンです。

みなさんも、自分に合ったルーティーンを探してみてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆放課後ルーティーンを作りましょう。

思いやりの気持ち

みなさんは普段、私たちの身近にある「モノ」の気持ちを考えて生活していますか。

私たちは、小学校の道徳の授業の中で、思いやりの気持ちをもつて接することを学びます。そのほとんどが家族や友人などの「人」に対するものであり、「モノ」に対して思いやりの気持ちを持つ人は珍しいと思います。

じつは、私は「モノ」に思いやりの気持ちを持つタイプです。このことを話すと、珍しがられたことがあります。

例えば、教室のドアを思い切り閉める人がいた時、何も思わない人もいれば、閉める音がうるさいと思う人もいます。私は、ドアが可哀そうだと思ってしまいます。友人にそのことを話すと、「ドアの気持ち考えるの？ 珍しいね」と言われ、その言葉に驚いた経験があります。

私は、「モノ」に対しても「人」と同様に思いやりの気持ちを持って接することで、無意識に周りに迷惑をかけてしまうことも少しは減らすことができると思っています。これからの考え方を大切にしたいと思っています。

今日の心がけ◆すべてに対して思いやる気持ちを持ちましょう。

どんなに性格の良い人でも、苦手な人の一人や二人いると思います。

では、その人にどんな態度をとっていますか？無視したり、わざとその人を困らせた
りしていませんか？若いうちはそれでよかったかもしれませんが、そのままでは人として
成長は望めません。

他人と過去は変えることはできません。しかし、自分は努力次第で変えることができ
ます。例えば、相手の何が苦手なのかを分析し、その結果をもとに対策することや、視
点を変え相手を部分的に見ることで、その人の全部が苦手ではなく一部であると認
識できます。

苦手な人ができてしまったとき、自分の中で簡単に受け入れることは難しいことです。
しかし、受け入れることができると、周りの同年代より一歩リードできるかもしれませ
ん。

人を苦手と感じるとエネルギーを消耗するので、苦手と思わず生きたいですね。

今日の心がけ◆一歩リードしましょう。

私は最近、「木曜日にはコアを」という本を読みました。

この本の中に、「好きなところにいるだけで、元気になることもあると思います」という一文が出てきます。私はこの一文を見て、自分の一番好きな場所はどこか考えてみました。すると、一番に出てきたのは、自分の家のリビングでした。リビングにしていると家族のにぎやかな声が聞こえ、元気になります。

また、好きなところには、物理的な場所だけでなく、心の居場所もあると思います。心の居場所には、「安心できる」「受け入れられる」「ありのままでもいい」「必要とされている」という4つの感覚から成り立つとありました。

私は、家族や親しい友人といると、この4つの感覚が満たされます。家族や親しい友人は、何かあれば相談し、辛いことや嬉しいことなどを共有したいと思える、心の支えになる存在です。

ぜひみなさんも、自分にとっての居場所について考えてみてください。

今日の心がけ◆お気に入りの場所を見つけましょう。

みなさんは、どのようにしてポッキーの日が生まれたかご存じでしょうか。

ポッキーの日とは、大阪に本社を置く食品メーカーの江崎グリコ株式会社が、11月11日を「ポッキー&プリッツの日」として申請し、1999年に日本記念日協会に認定されたのが始まりです。

さて、みなさんにここで考えてほしいのは、なぜグリコは記念日を作ったかということですね。ズバリ、これはグリコの企業戦略です。実際にポッキーの日とその前日を比べてみると、売上高が200万円も変化したこともあったようです。

このような企業戦略は他にもあります。例えば、エジソンはトースターを売るために、「朝食を食べた方が健康に生活できる」といった情報を発信したことで、トースターは爆発的に売れたと言われています。

このように、みなさんが知らない情報を調べてみると、新しい気づきがあるかもしれませんよ。

今日の心がけ◆物事の二面性を考えましょう。

みなさん、勉強ばかりで疲れていませんか。そんな疲れを癒してくれる、とてもおもしろい漫画を紹介します。

その漫画は、「DAYS」というサッカー漫画です。聖蹟高校サッカー部に入部した、サッカー初心者の柄本つくしが、友達の風間陣とともに、日に日にステップアップしていくお話です。

「DAYS」の最大の魅力は、サッカーの「サ」の字もわからないような初心者のつくしが、練習や試合を重ねるごとにサッカーが上手くなっていき、強豪聖蹟サッカー部の先発メンバーに選ばれるまでに成長することです。

この漫画は高校のサッカー部を描いていますが、勉強など他のことにも共通する点がたくさんあると思います。

みなさんも、勉強で疲れたときや挫折そうなとき、気分転換をしたいときなどに、ぜひこの漫画を手にとってみてください。

今日の心がけ◆リフレッシュをしましょう。

私は高血圧で悩んでいます。病院計測値が140／90mmHg以上、自宅測定値が135／85mmHg以上になると高血圧だと診断されます。

高血圧になると、脳の血管障害、心臓病、腎臓病、動脈硬化など様々な疾患を引き起しやすくなるため注意が必要です。

高血圧になる原因は、塩分の摂り過ぎ、肥満、運動不足、喫煙や飲酒などの生活習慣、ストレスなどの環境要因や、遺伝的要因によって引き起こされます。

運動不足やストレスなどで血圧が上がるのであれば、CPAの学生は皆高血圧になりかねません。その原因を除けば心当たりがあるのは一つ。塩分の摂り過ぎです。私は芋天やマツクのポテト、ポテトチップスうすしお味が大好物なのです。

簿記の成績とは裏腹に、体重と血圧だけが上昇しているので、簿記の学習とともに、健康にも留意したいと思います。

今日の心がけ◆規則正しい生活習慣を身につけましょう。

みなさんは、体力の衰えを感じたことはありますか。私は最近、体の老いを感じます。

小学生の時は、どんなに全力で走っても疲れなかったのに、今は少しでも走ろうものなら息が上がり、心臓がバクバク飛び跳ねます。中学生の時は、少し休めば体力が全回復していたのに、今はどんなに休んでも疲れは取れません。高校生の時は、自転車をどんなに早く漕いでも疲れなかったのに、今は毎日の自転車通学が憂鬱です。

年を重ねるにつれて、少しずつ体力がなくなっているのを感じてはいましたが、専門学生になり運動する機会が減ると、一気に体力がなくなったように感じます。

筋力は、使わなければ1週間で10%から15%低下してしまうそうです。低下の速さに比べ、回復には時間がかかり、元に戻すためには1か月かかるそうです。

およそ1年まともに運動してない私は、筋力がどれほど落ちたのか。取り戻すのには、どれほど時間がかかるのか。怖くて計算できませんが、少しでも取り戻すため筋トレを始めました。みなさんも、運動不足には気をつけましょう。

今日の心がけ◆CPAのお庭で鬼ごっこしましょう。

蛇口を捻ればミネラルウォーター…なんて素晴らしい響きなのでしょう。こんな場所があればぜひ暮らしてみたいですね。

日本にはこんな嘘みたいな場所があります。それはここ、熊本市です。熊本市はなんと、水道水の100%を地下水で賄っており、「水の国」とも呼ばれます。

このように、人口約74万人を擁する都市で、水道用水の全てを地下水で賄っている熊本市は、世界でも希少な都市となっています。

一方、熊本県は活火山を有する「火の国」としても有名です。実に70を超える温泉地が存在しており、特に黒川温泉はとても人気のある温泉地のため、観光客でいつも賑わっています。

CPAの屋上テラスから熊本の広大な自然を一望できます。ぜひ屋上から素晴らしい熊本の大自然のパワーを感じてみてください。

今日の心がけ◆大自然のパワーを感じましょう。

日常生活で周りの人からかけられる言葉はいいことばかりとは限りません。

私はよく「マイペースだね」と言われます。落ち着いている、おおらかと捉えることもできますが、マイナスな意味もあります。なぜなら、自己中心的、わがままと言い換えることができるからです。

しかし、私は、人に流されず、自然体で暮らし、自分らしく生きることを大切にしているため、この言葉をポジティブに捉えています。

このように、言葉は表現次第でプラスにもマイナスにもなります。これらを意識することで、自分の受け取り方はもちろん、相手への言葉選びも変わってきます。

自分にも相手にもポジティブな言葉を使うことで日常が穏やかになります。ただし、周りからの意見や注意を楽観的に考えすぎないことも大事だと思います。

今日の心がけ◆言葉を言い換えてみましょう。

当時、私は3才でした。親戚の叔母とショッピングに行った時のことです。叔母は、鹿児島県の沖永良部島という小さな島に住んでいたため普段は会えませんが、毎年夏休みに熊本に来ます。私は幼いながらに、叔母が来るのを楽しみにしていました。

そして、叔母が滞在していたある日。毎年使うキャリーケースを買い直したいと叔母が言い、二人で買いに行くことになりました。

たくさんさんのキャリーケースが並んでおり、どれにしようか悩む叔母。「どのキャリーケースが良いと思う」と、叔母が質問すると、「えー、わたし、まだ3さいだけん、わからんとたいねー」と答えたそうです。

そんな会話をしながらキャリーケースを見てみると、「これがいい」と私が指を差したものがあつたようです。それが黒のキャリーケース。

叔母はその黒のキャリーケースを買いました。あれから17年、今でも叔母が熊本へ来るときに相棒です。

今日の心がけ◆物は大切に長く使いましょう。

決意表明

私は日々、とある葛藤と戦っています。それは、将来、猫を飼うか否かという葛藤です。仕事に疲れて帰ってきた夜、猫に癒してもらいたいです。

これを母に話すと、「可愛い可愛いって言うだけで、お世話しないでしょ」と言われます。

将来は、自分で選択することになります。「そんなに飼いたいなら飼えばいいじゃん」。と思う方もいるかもしれませんが。なぜこんなに迷っているかというところ、その猫が亡くなった時に悲しい思いをすることが怖いからです。

先日、自宅で猫を飼っていたら先生にこれらを相談しました。すると、「亡くなつた時のことを考えるな。今、この瞬間に精一杯の愛情を注いで、後悔しないように接してあげたらいい」とアドバイスをいただきました。この言葉にはつとさせられ、その通りであると確信しました。

決めました。私、将来、猫飼います！

今日の心がけ◆決断力を身につけましょう。

トップス、ボトムス、スニーカー、アクセサリ…。みなさんが、ファッションの中で一番意識するところはどこでしょうか。私は、「靴」。つまり、コーディネートの中で足元を大切にしています。

あるドラマのなかで、彼女は主人公にこんな言葉をかけます。「とびきりいい靴を履くの。いい靴を履いていると、その靴が素敵な場所へ連れて行ってくれるの」と。

私はその言葉を耳にし、自分が素敵だと思う靴を惜しみなく購入するようになりました。

実際、いい靴で外出すれば、気の進まない場所でも足元をみて気分が上がり、その靴に働いてもらいたいという想いが湧いてきます。いい靴は私自身の気持ちを高め、目的地を素敵な場所へと導いてくれるのです。

みなさんも、自分が素敵だと思う靴を履いて活動してみてください。その素敵な靴が、きつと素敵な場所へと連れていってくれるはずです。

今日の心がけ◆お気に入りを入りを身に着けて気分を高めましょう。

みなさんには「推し」はいますか。「推し」とは、他の人に薦めたいほど気に入っている人や物のことです。

推薦する、他に薦めるという意味からきており、「一推し（イチオシ）」のメンバーという言葉から「推しメン」と変化し、「推し」と省略されていったようです。

「推し」は好きとは異なり、支持や憧れの気持ちを表す言葉です。自分にできる手段を使い全力で応援するなど、熱量が高いのが「推し活」です。家族、配偶者、友人、恋人などの現実世界の人とは異なり、ストレス発散や気分転換として「推し」を楽しむ人が多いようです。

以前は女性アイドルグループのファンがメインに使っていましたが、現在は男性アイドルグループやアニメ、漫画のキャラクターなど幅広い分野で使われています。

私は「推し」がいるだけで勉強に力が入り、モチベーションが上がります。みなさんもぜひ、「推し」を探してみてはいかがでしょうかでしょう。

今日の心がけ◆モチベーションを上げましょう。

私は最近、ラジオにはまっています。ラジオは映像を見る必要がないため、作業中や運動中、通学途中などにぴったりで。そして、ニュースや芸能人のトーク番組だけでなく、会計学や音楽、競馬など多岐にわたるジャンルが放送されています。

私がラジオを好きになったのは、好きな芸人さんがラジオ番組に出演したことがきっかけです。

それ以来、「ハライチのターン」や「空気会談の踊り場」、「霜降り明星のオールナイトニッポン」など、自分の好きな芸人さん以外のトーク番組を聴くことも増えました。

2000年以降、若者のラジオ離れが危ぶまれていましたが、近年、若年層のリスナーが増加傾向にあるようです。

「radio」というアプリでは、月額会員制で日本全国のラジオを聴くこともできます。興味のある人はぜひ、聴いてみてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆ラジオを聴きましょう！

「もうすぐ満月だから、赤ちゃん生まれるかもね」。これは、私が小学生の頃、従姉妹が生まれる前に母に言われた言葉です。

みなさんは、月の満ち欠けや大潮が出産と関係しているというお話をご存じでしょうか。

妊婦さんの体の中にある羊水と海水の成分が似ており、満月と新月の日には、海水と同じ成分を持つ羊水も月から何らかの影響を受けているというものです。ただ、科学的には解明されていないようです。

この話が真実かどうかはさておき、私はこの話を耳にしてから、世界で起きている様々な物事は、きつとどこかで繋がっているのかもしれないと考えようになりました。

みなさんも、ちよつとした雑学を自分の頭の本棚に並べておくと、思考を豊かにすることができるかもしれません。

今日の心がけ◆知識を広げて思考力を豊かにしましょう！

みなさんは、車を使っていますか。今回は、車にちなみガソリンをテーマとします。

ガソリン価格は、本体価格、ガソリン税、石油税、消費税で構成されています。消費税は、本体価格とガソリン税と石油税の合計に対してかかります。そのため、ガソリン価格の約4割が税金です。

現在、ガソリン価格が高騰しています。その対策として、政府は補助金を出し一時的に対処しています。

また、ガソリン価格にはトリガー条項という減税策があります。この減税策は、ガソリン価格が3か月連続で160円超になった場合には、ガソリン税の半分の課税停止にすることが出来ます。ただ、ガソリン価格が130円を3か月連続で下回ると解除されます。

私たちの身の回りには、様々な税金があります。簿記だけでなく、税金についてもしっかり学びましょう。

今日の心がけ◆税金について考えましょう。

CPAを卒業すると、小学校から続いた長い学生生活が終わり、社会人として過ごすことになります。現在、内定先が決まり卒業を待つだけという人が増えていますが、「今のうちにやっておくことがあるのでは」と感じている人もいるのではないのでしょうか。

例えば、内定先から出された課題です。締め切りギリギリに提出することがないように、余裕をもつて提出しましょう。

また、就職前に必要なものを揃えておかなくてはなりません。オフィスカジュアルな服やスーツ、時計や印鑑、名刺入れなど、今のうちに少しずつ準備をしておきましょう。

そして、社会人になれば幅広い年代の方と関わるようになります。敬語や人の話の聞き方など、ビジネスマナーも学びましょう。

しかし、最も大切なことは、学校を無事に卒業することです。単位が足りないなんてことにならないように、無遅刻無欠席を心がけましょう。みなさんと残り少ない学生生活を、後悔のない充実したものにしたいです。

今日の心がけ◆一日一日を大切にしましょう。

みなさんは、睡眠時間を確保できていますか。私は7時間を目標にしていますが、なかなか達成できず、睡眠不足が続いています。

私の睡眠不足の原因はスマホです。家に帰り一度スマホを触ると、気が付いたら1時間以上も経っており後悔します。次の日には触る時間を減らして睡眠時間を確保するように決意しますが、結局スマホを触ってしまい、毎日のように眠気に襲われます。

睡眠不足が続くと、集中力が落ち、学業に影響が出てしまいます。それだけではなく、睡眠不足は蓄積され、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患発症のリスクを高めることも分かっています。

ただ、睡眠時間をたくさん確保すればよいのかというと、そうではないようです。長時間睡眠は、逆に死亡リスクが高いというデータも報告されています。

充実した毎日を送るためにも、適度な睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

今日の心がけ◆たくさん寝てたくさん勉強しましょう。

急激な冷え込みで体調を崩しやすい季節になりました。みなさんは、冷え対策はしていますか。

昼間も肌寒いですが、特に夜から朝にかけてはとても気温が下がるので、毎朝布団から出るのが億劫です。エアコンをつけていたこともありますが、暖房をつけると乾燥のどを痛めてしまうため、いつも布団で我慢しています。

ただ、布団の使い方によって温かさに違いがあるらしいと聞き、調べてみました。私は布団と毛布の両方とも掛ける状態で寝ていましたが、体の下に毛布を、上に布団を掛けると温かく眠れるとありました。

また、昔から使われている「湯たんぽ」は優秀なアイテムのようです。程良いサイズなものもあり、まるでペットと一緒に寝ているような気持ちになれるのでおすすめです。

これからますます寒くなります。温かいお布団で寝て、体を冷やさないように注意して下さいね。

今日の心がけ◆体を温めましょう。

私はこれまで家事とは無縁の19歳女です。しかし、来年の4月からビックイイベント、一人暮らしがスタートします。

福岡に就職が決まったことを両親に報告すると、おめでとうよりも先に「家事、大丈夫？」と心配されました。余計な心配をかけたくないと思った私は、家族に夜ご飯を作ることを決意しました。

その決意から2か月。まだご飯を作るどころか、メニューも決めていません。いつも学校で忙しいことを言い訳に逃げています。そんな時、友人からこんなことを言われました。「将来の旦那さんのためだと思えば」と。

花嫁修業となれば話は別、勉強と同じくらい大切なことです。その一言をきっかけに、レシピ動画を見ることが習慣になりました。

19歳女、改めて決意します。おいしいご飯が作れる女になります。

今日の心がけ◆きつかけを大切にしましょう。