

こーや通信

2016年7月号

発行日
2016年7月15日

ソニー生命保険株式会社
京都ライフプランナーセンター 第1支社
〒600-8008 京都市下京区四条通烏丸東入長刀鉾町20 四条烏丸FTスクエア7F
tel 075-212-3001 fax 075-212-8551 携帯 080-3963-9344
E-mail: koya_osumi@sonylife.co.jp

ライフプランナー 大角 航也
SL16-1270-0069

近況報告

平成28年熊本地震により被災されたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧を心からお祈り申し上げます。

早いもので一年の半分が過ぎ、花火が待ち遠しい季節となりました。大きな花火大会に足を運ぶのも楽しいですが、手持ち花火もなかなか捨てがたいものです。花火は中国産がほとんどですが近年国産花火の良さが目立って、流通量は少ないながらも人気があるのだそうです。空一面に広がる花火も、手元で光る線香花火も、どちらも捨てがたいですね。



これからみなさまにとって明るい未来になりますよう、一生懸命お手伝いをさせていただきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます！！

健康まめ知識

転びやすい“ぬ・か・づけ”とは？

高齢の方が、自宅で転倒したことがきっかけで寝たきりになったという話を時折耳にします。一般には50歳を超えると転びやすくなる方が増えると言われますが、人類にとって転倒は二足歩行と表裏の関係にあり、年齢を問わず気をつけなければなりません。

ご記憶の方もいらっしゃるかもしれませんが、転倒事故による死亡者数が交通事故による死亡者数を上回ったというニュースが少し前に報じられました。意外にも、自宅など屋内での転倒が多いといえます。

日本転倒予防学会によると、転びやすい場所を「ぬ・か・づけ」と覚えるとよいそうです。「ぬ」はぬれた所、「か」は階段と段差、「づけ」は片付けない所を意味します。階段は降りるときだけでなく、上る時も気を付けましょう。つま先が十分上がらずにつまづいてしまうことが少なくないそうです。

転ばないようにするためには足の裏の感覚を磨くとよいそうです。屋外は難しくても、気温が上昇したこの時期、家の中ではスリッパを脱いで足の裏で床や畳をじかに感じてみませんか。足裏の良い刺激にもなるそうです。

生活

思い込めば何でもできる！？

「予言の自己成就」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。これは、ある予言をした人、された人が、その後その予言に沿った行動をとることにより、現実にもそのとおりの結果となることだそうです。

たとえば、ファッション業界における「流行」が、この「予言の～」の典型といわれています。「この着回しが流行っています！」とメディアなどで発信されることで、実際にそれが現実になるというわけです。

そのほかにも、「血液型別の性格分類」もこの「予言の～」が大いに影響しているといわれています。確かに「あなたは几帳面なA型」といわれると、ついそのように思い込んでしまうものです。同じように「お前はできる」「必ず成功する」などと周囲が声を掛け、またそう信じていると現実にもそのとおりの結果になりやすいという話もあるそう。

周りが「あいつはどうせ駄目だ」と思っていると、本人も「それでいいや」と諦めてしまうものです。「自分ではできる」「あいつではできない」と本人や周りが信じていれば、その通りになるかもしれません。

もしかすると何事も、本人や周囲の「思い込み」が大切なのかもしれませんね。



平安時代、蒸し風呂に身に着けて入った湯帷子(ゆかたびら)がルーツの浴衣。江戸時代後期には庶民の湯上り着として重宝され、夏の普段着として定着したのは明治時代。昼間は見た目に涼しげな白地、夜は藍染のものが好まれたそうです。色とりどりの柄が目を楽しませてくれる浴衣ですが、古典的な柄の藍染も粋ですね。

☆ライフプランにお変わりはありますか？生活に変化がありましたら、ぜひお知らせください☆

ライフプランが変化すると必要な保障内容もまた変化します。大切なご家族を守るためにも、定期的にライフプランの確認をしましょう！

- ◆ご家族の構成の変化(お子様の誕生・ご両親と同居等)
- ◆お子様の成長(教育プランの変更・お子様の独立等)
- ◆お住まい(マイホームの購入を検討・転居等)
- ◆環境の変化(収入面の変化・転職を検討中等)
- ◆その他(ご自身、ご両親さまの介護の心配・相続対策等)

その他、近況などもお伝えいただけると嬉しく思います！お気軽にご連絡ください！！お待ちしております！！

ご当地ネタ

祇園祭の「山鉾」…正しい読み方は？

京都で行われる大きな祭りの一つ「祇園祭」。日本全体でも有名なお祭りです。前祭と後祭で行われる「宵山」や「山鉾巡行」は特に有名です。しかし、この「山鉾」ですが正しい読み方は「やまほこ」と「やまほこ」、どちらが正しいかご存知ですか？

実はこれ、毎年読み方の問い合わせが山ほどくる疑問なんだそうです。

正しい読み方としては、祇園祭をとりおこなう八坂神社が「やまほこ」で統一するという見解を15年以上前に出しています。

しかし、実際に山鉾を保存している鉾保存会などによると「表記するときはやまほこ、口頭で伝える時はやまほこ」と答える方がほとんどだそうです。

また、祇園祭山鉾連合会によると「読み方は人や時代によって変わっていくものなので、どちらかに統一するつもりはない」とのことだそうです。要するに、どちらで読んでも間違いではないということです。

豊かに生きるために

コミュカ(りょく)

「コミュカ(りょく)」という言葉が最近しばしば聞くようになりました。コミュニケーション能力の略で、会話力とも言い換えられるかもしれません。一般的に、コミュニケーションは「情報の伝達手段」と理解されていますが、「話をしていて楽になる」「お互いに心地よくなる」といった役割も実はコミュニケーションにはあります。

昨年出版された『なぜ、この人と話をすると楽になるのか』(吉田尚記著、太田出版)によると、話をして楽になるのは、相手が自分のことに興味を持っていると話を聞いてくれた時だそうです。こうしたコミュニケーションで大切なのは、「驚く」「おもしろがる」ことで会話を転がしていくことだそうです。つまり、予め面白いネタや知識を用意したり、わざわざ面白おかしく話したりする必要はないのです。

むしろ大切なのは「質問力」だとか。相手を観察し洋服や持ち物など、目に見えるところから聞き、答えが返ってきたらその中から興味の種となりそうなものを見つけて会話を重ねるとよいそうです。

☆お客さま WEBサービスのご案内☆

お客さまWEBサービスとは？

ご契約内容の確認・各種お手続き

健康・医療やマネーの情報提供

健康相談デスク (無料電話相談)

★★★ 新規会員登録キャンペーン実施中 ★★★

期間：2016年4月1日～2016年9月30日

対象：ソニー生命のご契約者 ※法人契約・集団扱のご契約者は除く

◆選べるプレゼントキャンペーン◆

新規会員登録いただいた方の中から抽選で毎月10名さまにプレゼント！

所定の電化製品の中からご希望の商品をお選びいただけます。下記の商品以外もご用意しておりますので、キャンペーンについて詳しくはホームページをご覧ください。



ご利用には会員登録が必要です。ソニー生命の公式ホームページからご登録ください。

※当選者へは当社からご連絡いたします。ご希望の商品をひとつお選びください。※会員登録いただくと自動的に抽選の対象となります(会員登録の翌月が抽選の対象)。※抽選の対象となるのはお一人様1回限りとさせていただきます。※キャンペーンの内容・商品は予告なく変更する場合がございますので、ご了承ください。

心の栄養をあなたに 「お釈迦様と悪口男」

あるところに、お釈迦様が多くの人たちから尊敬される姿を見て、ひがんでいる男がいました。

「どうして、あんな男がみんなの尊敬を集めているのだ。いまいましい」

男はそう言いながら、お釈迦様をギャフンと言わせるための作戦を練っていました。

ある日、その男は、お釈迦様が毎日、同じ道のりを散歩に出かけていることを知りました。

そこで、男は散歩のルートで待ち伏せして、群衆の中で口汚くお釈迦様を罵ってやることにしました。

「お釈迦の野郎、きつとおれに悪口を言われたら、汚い言葉で言い返してくるだろう。その様子を人々が見たら、あいつの人気なんてアツという間に崩れるに違いない」

そして、その日が来ました。男は、お釈迦様の前に立ちはだかつて、ひどい言葉を投げかけます。

お釈迦様は、ただ黙ってその男の言葉を聞いておられました。弟子たちはくやし気持で、「あんなひどいことを言わせておいていいのですか？」とお釈迦様にたずねました。それでもお釈迦様は、一言も言い返すことなく、黙ってその男の悪態を聞いてました。

男は、一方的にお釈迦様の悪口を言い続けて疲れたのか、しばらく後、その場にへたり込んでしまいました。どんな悪口を言っても、お釈迦様は一言も言い返さないで、なんだか虚しくなってしまったのです。その様子を見て、お釈迦様は、静かにその男にたずねました。

「もし他人に贈り物をしようとして、その相手が受け取らなかった時、その贈り物は一体誰のものだろうか」

こう聞かれた男は、突っぱねるように言いました。

「そりゃ、言うまでもない。相手が受け取らなかつたら贈ろうとした者のものだろう。わかりきったことを聞くな！」

男はそう答えてからすぐに、「あっ」と気づきました。

「そうだよ。今、あなたは私のことをひどく罵った。でも、私はその罵りを少しも受け取らなかった。だから、あなたの言ったことは、すべてあなたが受け取ることになるんだよ」

人の口は、恐ろしく無責任なものです。ウワサとか陰口というものは、事実と違ってずいぶんと出鱈目なことがよくあります。ウワサや陰口だけではありません。図太い神経の持ち主で、目の前にいる相手に向かって、直接ひどいことを言う人もいます。自分を非難されるようなことを言われたら、たいいていの人がダメージを受けます。傷ついて落ち込んでしまったり、腹が立ってイライラしたりすることもあるでしょう。

でも、お釈迦様は違いました。人前で恥をかかされることを言われても、ちっとも動じません。その場を立ち去ることもせず、じつと相手の話を聞いているのに、口応えもしません。それでいて、まったく傷ついたり怒ったりしないのです。

お釈迦様は、相手の言葉を耳に入れても、心までは入れず、鏡のように跳ね返しました。ですからまったくダメージを受けていないのです。

言葉は時として、人の心を傷つけることのできるナイフになります。しかし、心がナイフよりも固くて強ければ、痛くも痒くもないのです。ひどくことを言う相手を責めても仕方ありません。それより、自分の心を強くする方が簡単で効果的です。



食べ物コラム 「リンゴ飴」

京都では祇園祭ですね。鈴とともに賑わいを演出するのが、たくさん屋台です。屋台には目にしたことは何回もあるけど、食べたことがない食べ物ってたくさんありますよね。私はリンゴ飴を買って食べた記憶がありません。また、リンゴ飴を完食した人を見たことがありません(笑)。途中で飽きてしまって、最後まで食べきらずに終わるのがリンゴ飴なのではないでしょうか？

そんなリンゴ飴は1908年にアメリカのニュージャージーのお菓子職人が開発し全米に広がったそうです。アメリカではキャンディー・アップルと呼ばれているようです。

日本人の英語感覚からすると、アップル・キャンディーと呼びたくなりますね。



そんなリンゴ飴の専門店が2014年7月に新宿5丁目にOPENしました。「ポムダムール」と言う店で、リンゴ飴とシーシャ(水タバコ)を出す、Cafe&Barとのことです。

シーシャ(水タバコ)という言葉も初めて聞いたのですが、調べたところやはり未成年は禁止されているとのこと。カクテルを飲みながら、水タバコを吸い、リンゴ飴を食べる。何とも不思議なお店ですね。

次回、新宿に行った時にでも寄ってみようかなと考えてます。リンゴ飴デビューが今から楽しみです。(おそらく今年の祇園祭でもリンゴ飴デビューはなさそうです...)

生活の豆知識

歳をとるほど一年が早い ~ジャーネーの法則~

よく歳を取ると、「月日が経つのが早くなる」とか「アツという間に歳を取る」と言われます。言ってません？

「この間正月に雑煮食べてたのに、もう一年の半分が過ぎたね~」などと自然に会話しちゃってません？

このように日常生活の目まぐるしい時間の経過にただただ驚いている人も多いのではないのでしょうか。

さて、ではどうして歳を取るとともに時間が早く過ぎるようになるのでしょうか？いや、正確には早く感じるのでしょうか…。実は、これを調べた学者がいます。フランスの哲学者ポール・ジャーネーという学者です。

彼によりますと、若い人ほど時間の経過の体感速度が遅いといえます。彼の説明では、

「生涯のある時期における時間の心理的長さは、年齢の逆数に比例する(年齢に反比例する)」のだそうです。

つまり簡単に申し上げますと、「50歳の人を感じる1年の長さは、人生の50分の1。20歳の人を感じる1年の長さは、人生の20分の1ほどである。」という意味です。なので同じ1年でも、過ぎ行く速さが違ってくるのです。



これは、一般に「ジャーネーの法則」と呼ばれておりますが、科学的な証明がなされたものではありません。

時間の経過を心理的な側面から説明した一つの仮説のようなものです。何故そのようなギャップが生まれるのでしょうか？

これは毎日の体験に対する「感度の違い」が大きく関係しているのではないかと考えられます。つまり子供の頃や、若い頃は、一つ一つの体験が新鮮であり、感動があります。初めて経験することも沢山あります。それに比べて歳を取ると毎日の生活にだんだん新鮮味がなくなり、初めて体験するようなことも、徐々に少なくなります。

その結果、毎日の生活が単調になり、過ぎ行く時間が光の速さのように感じられるのです。まさに「光陰矢の如し」ですね。この新鮮な感動や、驚きの差が「体感年齢」の差となって表れてくると考えられます。

つまり一つ一つの体験が「思い出」になりにくく新しい記憶が何一つ増えずに、ただ時間だけが過ぎたように感じてしまうからだと考えられます。



一説によると、20歳から60歳までの40年間の体感速度は、平均で13年だそうです。つまりこの期間の40年間は、約3倍のスピードで過ぎ去ってしまうということです。

そう考えると、毎日毎日を大切に生きないと勿体ないということですね。

ちなみに、そんなのどうでも良いんジャーネーなんて思う読者の方はいないかと思いますが…(笑)

編集後記

「夏ですね！」

京都は祇園祭りです。この文面を書いている今も四条烏丸界隈は「コンチキチンコンチキチン」と本番前の練習の音が各町内で鳴り響いています。

この祇園祭りから大文字の送り火までが夏本番を感じる時期になります。

札幌生まれの私には毎日の暑さが堪えませんが、祇園祭りを迎える京都の町の様子にはいつもワクワクとさせられます。賑やかな夜がしばらく続くのでしょう。今では大好物のビールを初めて覚えたのも、京都のあまりに暑い夏の日の祇園祭りの夜のことでした。その時の清涼感は今でも忘れられません。(笑)

右の写真は、会社のエントランス近くの庭(?)で撮影しました。竹やぶの緑が夏を感じさせますが、何よりも私の顔の膨張が気になります。

はい。この1年で11kgも増量してしまいました…。

この夏は大好きなサッカーも少しずつ再開していきたいと思っています。(ダイエットにもつながるでしょうか...)

気が付けば時の流れに追われ不摂生な生活にもなりがちですが、季節感をもっと大事にすることによって、少しでも彩を生活に取り入れていきたいと思う今日この頃でした。

皆様方におかれましては、暑い夏を体調に留意してお過ごし下さい。

