いやしのひととき

千代田日記

～ちよだにっき～

平成24年 2月号

今月のごあいさつ

一年で一番寒い季節となりました。皆様、お変わりなくお過ごしのことと存じます。

さて、四季が豊かな日本では、一年を通していろいろなお花が咲きます。1月は椿、3月は桃、4月は桜というように。2月はといいますと水仙です。水仙は交配によって色々な品種がつくられました。その一種に「フェブラリーゴールド」という品種があります。寒さに強いのが特徴で、この時期黄色いラッパ型の優しい雰囲気のお花が咲きます。秋植えなのでこの秋に植えられることをお薦めします。

弊社も一年を通して皆様にわくわくしていただけるよう知恵を絞り、サービスの向上に努め、期待にこたえてまいる所存です。

ご存知ですか？

都会のオアシス「北の丸公園」

千代田区の皇居に隣接する国民公園が「北の丸公園」です。その名前の通り元は江戸城の北の丸があった場所で、現在は環境省に管理される国民公園です。公園内には多くの文化施設があり、江戸城の田安門や清水門はこのエリアにあります。都心部にありながら緑豊かな場所であり、皇居外苑や日比谷公園と並んで都会のオアシス的な役割を果たしています。園内には道路もあるので自動車の乗り入れもでき、散策や森林浴、ジョギングやウォーキングを楽しむ人々も多く見られます。

元々この地は、太田道灌らが江戸城を築城した際には関東の守護神でもあった筑土神社(田安明神)がありましたが、徳川家康の江戸入府の際に、関東代官の内藤清成らの屋敷となったので代官町と呼ばれていました。ちなみに代官町の名は首都高速道路の出入口名に残っています。

その後、徳川忠長や徳川綱重らの屋敷を経て、八代将軍吉宗の就任後は徳川氏の御三卿である田安家や清水家が上屋敷を構えるようになりました。維新後は、明治政府によって近衛師団の兵営地が設置されました。現在の東京国立近代美術館工芸館は、当時の近衛師団司令部の建物を改修して利用しています。

皆様も界隈を散策してはいかがでしょうか。

暮らしの足し算

…「バスボム」を作ろう…

冷えた体を芯から温めてくれる冬のバスタイム。特に冷え症の女性にとっては極楽なひとときですね。バスタイムをより楽しくしてくれる「バスボム」を手作りしてみませんか。重曹とクエン酸、コーンスターチを使った地球にやさしい入浴剤です。

重曹には血管を広げて血行を促進させる作用があります。要するに温泉効果と同じなので、湯上がりは体ポカポカ、お肌ツルツルです。しかも、重曹とクエン酸は汚れ落としにも使われるだけあって、湯船の湯垢などが落ちやすくなります。

【材料】（バスボム1～2個分）重曹大さじ2、クエン酸大さじ1、コーンスターチ（もしくは片栗粉）大さじ1、お好みのアロマオイル数滴、水少々、ゴムべら、スポイト、型抜き、お好みで食紅

【1】ゴムべらでコーンスターチを混ぜ合わせる。粒が残らないように。

【2】1にアロマオイルを数滴垂らしてよく混ぜる。色付けしたいときは食紅を1滴ずつ垂らす。オイルや食紅を入れすぎるとこの段階で発泡してしまうので注意しましょう。

【3】スポイトに水を入れ、2に1滴垂らしては混ぜ、1滴垂らしては混ぜを数回行って固さを調整する。水を入れすぎるとその場で発泡してしまうので「1滴ずつ」がコツ。指で触った感触が少し湿った感じで、指で押しつぶすと固まるくらいが目安です。

【4】3を型抜きに入れる。ゴムべらか指でギュッと押し込み、固く詰める。ボールのように固く丸めてもOK。

【5】半日から1日放置して固まったら型から外す。すぐに使わないときは密閉容器に入れ、乾燥状態を保ちます。

なごみひとさじ

相手の長所と向き合えることを自分の長所にしてごらん

――齋藤茂太（精神科医・作家）

人はそれぞれ違った気質を持って生まれ、違った環境で育ち、自分と「似ている」人はいても「同じ」人はいません。もともと違った者同士なのですから、人付き合いが上手くいく特効薬はありません。けれど秘訣ならいくつかありそうです。

たとえば相手を嫌わないこと。苦手なタイプの人でも、まずは自分から相手を好きになってみることは大切です。といっても、何でも受け入れることが「好き」ではありません。相手の良いところを見ようとする、それが「好きになる」ことだと思います。

しかし、気に入らない点を指摘するのは簡単でも、相手の良いところをほめるには観察が必要です。嫌な相手をよく観察するのは苦痛かもしれませんが、観察とは相手に対する関心です。「良いところを見つけよう」と思いながら相手に接するとこころの距離が縮まって、今まで気づかなかった相手の良い面を発見することもあるでしょう。

そんなあなたに対して、相手は相変わらずの態度かもしれません。けれどそれでもいいのです。相手の長所と向き合えること、それがあなたの立派な長所なのですから。

おいしい毎日のススメ

若く見られたいですか？

アメリカでは履歴書に年齢を書かないとか、面接で年齢を尋ねてはいけないとか聞いたことがあります。「年齢」に対する考え方は日本とずいぶん違い、アメリカ人は年齢による上下関係という概念が薄いようです。日本でも、「女性に年齢を聞くのは失礼」という考え方が浸透していますが、年齢へのこだわりが強いなぁと感じることがあります。

たとえばこんな会話です。

「おいくつですか？」

「いくつに見えますか？」

年齢を聞かれたとき「逆質問」で返す人は、自分の見た目が実年齢より若いことを自覚していて、見た目の若さに自信があるのでしょう。

この、「いくつに見えますか」の逆質問はなかなか厄介です。「当然若く見られるだろう」と期待している人の年齢を言い当ててはなりません。かといって極端に若い年齢を言っても白々しいばかり。そこである人は、「いくつに見えますか？」と聞かれたら、自分が思った年齢より5歳ほど若く答えるようにしているそうです。「5歳」がほどよい加減なのか、相手はたいがい相好をくずして「実は●歳」と嬉しそうに実年齢を教えてくれるのだとか。

幅広い年齢層の男女約6千人に、「実年齢より若く見られたいですか？」と尋ねたアンケートがあります。結果は、男女問わず4人に3人が「若く見られたい」とのこと。その主な理由は、「年とったイメージが嫌だから」「充実した人生を送っている印象を与えたい」「若く見られた方が健康で長生きにつながる」「生活上で特をすることが多い」「ファッションの選択肢が広がる」などでした。

昔に比べると実年齢より若く見える人が増えました。理由の一つは「若さ」や「健康」に対する意識が高くなったことでしょう。若く見られたい人はそれなりに努力をしているようで、定期的に運動をしたり服装に気を配ったりするほか、食事や睡眠に気をつけ、趣味を持ち、言葉やしぐさにも配慮している様子がアンケートからうかがえました。

逆に、「実年齢より若く見られたいか」の問いに「いいえ」と答えた人たちの多くは、「年相応が自然でいい」と考えているようです。

ところが、「実際にどう見られることが多いか」という質問では、若く見られる工夫をしている・していないにかかわらず、7割以上の人が実年齢より若く見られるそうです。つまり今は、実年齢より少し若く見られるのが普通なのです。

若さを保つ工夫をしても年相応を良しとしても、若く見られる人は誰が見ても若い。要するに「若さ」というのは外見もあるけれど、それ以上に「気の若さ」のようなものが大事なのではと思います。

頭でっかちになっていませんか？　やりもしないで決めつけていませんか？　何でも楽しむこと。それが「気の若さ」の秘訣です。

日本の文化遺産をめぐって

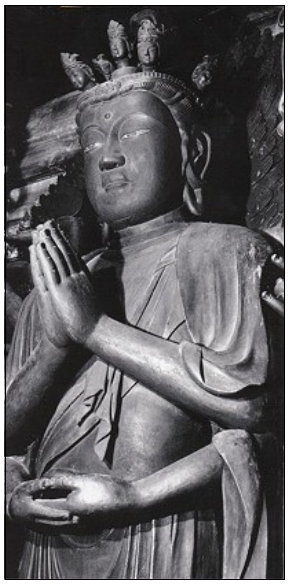
国重要文化財
木造十一面千手千眼観世音菩薩像
雷山千如寺大悲王院（らいざんせんにょじだいひおういん）
（福岡県前原市雷山）

福岡・佐賀の両県にまたがる背振山系（せぶりさんけい）。その西先端に位置する雷山（らいざん）の中腹にある千如寺（せんにょじ）は１３００年の歴史を持つ由緒あるお寺で、境内にそびえ立つ樹齢４００年の大カエデ（県指定天然記念物）で知られています。

奥に進むと「雷山千如寺大悲王院」があり、千如寺の法灯は現在、すべてこの大悲王院によって守り伝えられています。本尊は鎌倉時代の「木造十一面千手千眼観世音菩薩像」。同じく鎌倉時代の「木造清賀上人（せいがしょうにん）像」と共に国重要文化財に指定されています。

本尊の千手観音（立像）は白椿の巨木の幹から作られていて、高さ４・６３メートル。第１手は像の正面からやや左にずれて合掌し、第２手は法界印定結び、第３手は左右とも錫杖（しゃくじょう）を持ち、左右各２０本の手には諸々の持ち物を持っています。また、光背には無数の手が描かれ、その手のひらには全て眼が描かれています。

雷山は春の新緑、夏の清涼、秋の紅葉、冬の積雪と四季折々に自然が移ろいます。特に紅葉シーズンは千如寺の大カエデが見事に色づき、多くの観光客が訪れます。



本尊「木造十一面千手千眼観世音菩薩像」

応援します！主婦の再就職

就職に有利な資格「ＤＴＰ検定」

印刷物や出版物のデザインやレイアウトをパソコンで作る仕事を「ＤＴＰ」といいます。いわゆる「手に職」の資格で、出版業界以外からの需要もあります。下請けやフリーとして在宅ワークも可能なので人気の高い職種です。仕事をしながら技術を覚えていく人もいますが、現場で求められているのは即戦力になる技能をもった人材です。「ＤＴＰ検定」は客観的な実力を証明する資格で、職探しの強力な武器になるでしょう。

ＤＰＴの業務は多岐にわたります。ＤＴＰ検定は職種別に「１種」から３種まで３コースあり、シチュエーション別に検定内容を分けることで、より実践的な資格制度になっています。

【１種 プロフェッショナルＤＴＰ】独立を目指すデザイナーやクリエイターなどプロフェッショナル向けのコース

【２種 ディレクションＤＴＰ】企画・編集職や広報職向けのコース

【３種 ビジネスＤＴＰ】社内外向けの資料を作る営業職や事務職をはじめ、すべてのビジネスマンに向けたコース

受験資格はありません。基礎からしっかり学びたいなら３種から受験してみるといいでしょう。検定に備えた学習は専門学校などでもできますが、公式ガイドブックと過去問題集を使って自学自習も可能です。

【DTP検定】 http://www.dtpkentei.jp/