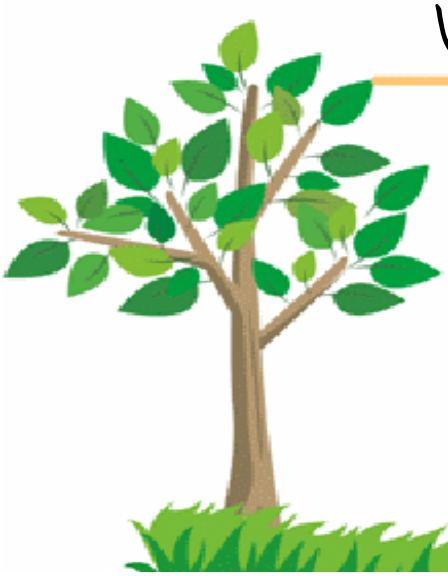
平成24年7月号

いやしのひととき

千代田日記

～ちよだにっき～



今月のごあいさつ

雨のおかげで新緑がひときわ色鮮やかな時季となりました。皆様、お変わりなくお過ごしのことと存じます。

「安心ディスクロージャー」

Ⅰ.お客様からお預かりしている資金は当社経常経費と分けて管理しております。

弊社の経営はお客様から頂く手数料のみで行っております。当然、お客様からお預かりしているご資金は弊社経常経費とは分けて管理しております。お客様からお預かりしたご資金に対しての弊社の流動資産比は、

平成２４年５月末現在・・・１２４．００％

Ⅱ.強力な専門家と顧問契約をしております。

各分野の有資格の専門家に、社内の論理と世間の論理が乖離しないよう指導を受けながら、成長のための布石もうちつつ、着実に前進しております。

Ⅲ.健全経営のバロメーター・・・自己資本比率は十分です。

平成２４年５月末現在・・・１０．３０％

当社の自己資本は、株主の皆様からの出資金と毎事業年度の剰余金の内部留保により厚みを増してきております。

Ⅳ.平成２３年度納税額は１，８４４，７００円です。（国税、地方税合算）

今後とも適正利益をあげる企業体質を作り、国家、社会に貢献してまいります。

Ⅴ.創業以来無借金経営です。

冗費削減に努め、借金に頼らず、このビジネスモデルを最初に考えた会社であることを誇りに顧客サービスを充実させます。

当社は、他社と差別化を図るため、右記情報を公表することにしました。くれぐれも類似業者、怪しい業者にはご注意ください。

ご存知ですか？

江戸城の鎮守「日枝神社」

日枝神社は千代田区永田町二丁目にある神社で、江戸城の鎮守とされています。日枝神社とは山王信仰に基づき比叡山麓の日吉大社より勧請を受けた神社の社号です。江戸三大祭の一つ、山王祭が行われる事でも有名です。

主祭神は大山咋神(おほやまくひのかみ)で、相殿に国常立神(くにのとこたちのかみ)、伊弉冉神(いざなみのかみ)、足仲彦尊(たらしなかつひこのみこと)が祀られています。大山咋神は須佐之男神の孫神で、近江国の日枝山に座し大地を支配する山神です。近年は厄除け・安産・縁結び、また商売繁盛・社運隆昌の神として崇敬されています。

創建の年代は不詳ですが、一四七八(文明十)年、太田道灌が江戸城築城にあたり、川越の無量寿寺の鎮守である川越日枝神社を勧請したのに始まるといわれています。

ちなみに日枝神社で七五三詣でをすれば、女の子には巫女服を着たオリジナルのリカちゃん人形が、男の子にはオリジナルチョロＱが記念品として配られます。ちょっと変わったプレゼントですね。

暮らしの足し算

【甘いもので老化が進む？「糖化」にご注意】

体内の酸素が毒性のある酸素（活性酸素）に変質することを「酸化」と言います。俗にいう「体がサビる」状態で、酸化が肌や体を老化させることはよく知られています。ところが近年、老化の原因として「糖化」という現象が話題になっています。

体の大部分はタンパク質で構成されていますが、このタンパク質が食事で摂った糖と結びつくと「糖化生成物（AGEs）」という物質が作られます。これは健康を害する劣性タンパク質で、糖化生成物が体内に蓄積されていく現象を「糖化」と言います。

近年の様々な研究によって、糖化が肌や体の老化を促進させることが明らかになってきました。酸化より糖化の方が美容と健康の大敵であるという意見も聞かれます。

今のところ糖化生成物を分解する酵素は知られていません。ターンオーバーが正常なら体外に押し出されますが、年齢と共に代謝が鈍ってくると体内に溜まり続けます。そのため糖化は「ゆっくり進行する自然の老化現象」とも言われ、肌のシミ、シワ、たるみの原因になるだけでなく、骨、血管、脳にも影響するようです。

糖化を予防するには、できるだけ糖化生成物を作らないようにするしかありません。甘いものや炭水化物を減らして野菜中心の食事に切り換え、糖の摂取を控えていく「抗糖化」の生活を心がけていくのが良さそうです。

言いにくいことを上手にいえる人は、
人から信頼される。
言いにくいことを言わないでいて、
自分を優しいと思っている人は、
いつか人を傷つける。

――皆川修一「いい言葉ねっと」より

なごみひとさじ

耳の痛いことをあえて言ってくれる人が本当の友達だ、というのは半分当たっていると思います。人は図星を突かれると、頭では「その通り」だとわかっていても、つい反発したくなるものです。批判的な言葉を並べて「だからダメなのよ」と責めれば相手は逆ギレして、ふたりの関係は悪くなります。

耳の痛い意見が相手のこころに届くかどうかは、その人が聞く耳を持っているかのタイミングや伝え方によります。つまり、相手に不快感を与えずに反対意見を言えるかどうかです。

「あなたのためを思って」という気持ちが自分の意見の押しつけであれば、相手はそれを敏感に感じ取って不快な気分になるでしょう。「言いにくかっただろうに、言ってくれてありがとう」と感謝されたとき、あなたの気持ちは上手に伝わっています。人に意見するときは、「何を言うか」より「どう言うか」が大切なのですね。

おいしい毎日のススメ

わたしにできること

東日本大震災から1年以上がたちました。あのとき、多くの人が抱いた「私にできることはないか」という気持ち。それが今、少しずつ風化しているのではないかと心配する声が上がっています。

大震災後、「私にできることはないか」という一個人の思いから始まった支援活動が、被災者や被災地の大きな力になりました。すでにニュースにもなりませんが、今でも続いている支援活動はたくさんあります。自分の目や耳に入ってこないだけで「私にもできること」をコツコツ続けている人たちが大勢いることを、まずは知っておきたいと思います。

どんな事件や災害も時間の経過とともに風化して、当事者だけがこころの痛みとして鮮明に記憶しています。人は「忘れる」ことで前に進んでいけることもあるし、自分の生活を守るのに精一杯だというのも現実でしょう。それでも、1年前に強く感じた「私にできることはないか」という思いをこのまま風化させてしまうのは、自分のためにも惜しいのではないかと思うのです。

吉野源三郎さんの『君たちはどう生きるか』(岩波書店)にこんなくだりがあります。

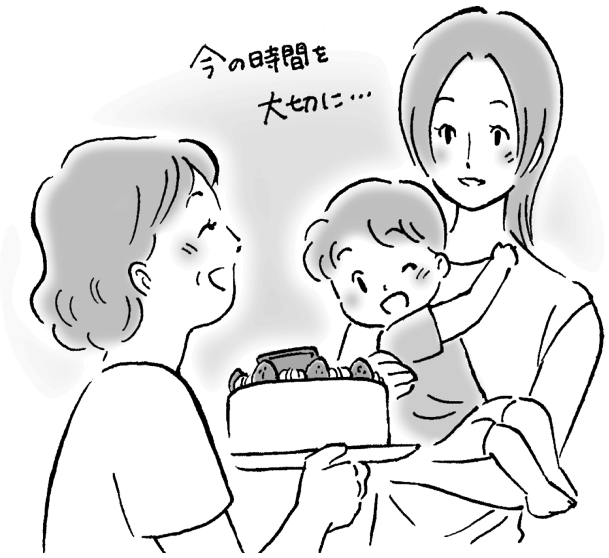
「ありがたい」という言葉によく気をつけて見たまえ。この言葉は、「感謝すべきことだ」とか、「御礼をいうだけの値打がある」とかという意味で使われているね。しかし、この言葉のもとの意味は、「そうあることがむずかしい」という意味だ。「めったにあることじゃあない」という意味だ。自分の受けている仕合せが、めったにあることじゃあないと思えばこそ、われわれは、それに感謝する気持ちになる。それで、「ありがたい」という言葉が、「感謝すべきことだ」という意味になり、「ありがとう」といえば、御礼の心持をあらわすことになったんだ。

被災地の支援だけが「私にできること」ではないでしょう。生まれ育ったふるさとが津波にのみ込まれ、一瞬にして大切な家族や思い出を奪われた方々の切ない涙は、自分にとってかけがえのないものは何かを改めて教えてくれました。

先のことはわからないけれど、とにかく今を大事に生きよう。

そんな思いが平凡に思えた毎日を輝かせ、それまで当たり前だと思っていたことをありがたいと感じるようになったことでしょう。

すべては一瞬にして失ってしまうかもしれない、かけがえのないものです。日々の暮らしに感謝して生きる。これも「私にできること」のひとつだろうと思うのです。



心得の教科書

【こころのエレガンス】

映画「ブラック・スワン」の主演女優ナタリー・ポートマンさんが、エレガンスについてこう話しています。

「エレガンスであるということは、ありのままの自分に満足しているということ。偽りのない自分自身でいることが、私にとっての真のエレガンス」

彼女の「エレガンス」に影響を及ぼしたのはフランスの女性たちだそうです。フランスの女性は自分の魅力をよく知っていると言われます。けれどその魅力は、日本人女性が考えるものとは少し違うようです。たとえば、背中にたくさんホクロがあっても思い切り背中の開いたドレスを着たり、「鼻が大きいのが私のチャームポイントよ」と堂々とアピールしたり。フランスの女性は、何が自分を唯一無二の存在にしてくれるのかよく心得ていて、どこまでも自分自身であろうとする。その姿勢に「パリの本質を見た」とナタリー・ポートマンさんは言います。

あるがままの自分に自信を持つこと。そのために努力や工夫をすること。そして何より自分自身であることを楽しむこと。それが「こころのエレガンス」なのではと思います。

学び直しの日本語クイズ

次の文章、どこかが変？

休日は暇に飽（あ）かして、ひねもす読書にふけっている。

① 誤りは含まれていない　**②「暇に飽かして」が誤り**

③「ひねもす」が誤り　**④「飽かして」と「ひねもす」が誤り**

暇があるのをよいことに多くの時間を費やすことを「暇に飽かす」と言います。インターネットを検索すると「暇に任せて」がたくさんヒットして、「暇（があるの）に任せて」という表現もまったくの間違いとは言えないかもしれません。言葉は時代で変化します。しかし、慣用的には「暇に飽かせて」の方が正しいことは覚えておいたほうがいいでしょう。

「ひねもす」は「終日」と書き、朝から晩まで一日中という意味です。というわけで今回の正解は①。この文章に誤りはありません。

ところで、「ひねもす」と聞いて思いだすのは与謝蕪村の句です。

「春の海ひねもすのたりのたりかな 」

春の海は一日中ゆったりとうねっていて、まことにのどかなことだという意味で、蕪村の代表句です。ちなみに「のたりのたり」とは「のんびり、だらだら」を意味する擬態語（ぎたいご）。たまには、ひねもすのたりのたりと休日を過ごしたいものですね。