いやしのひととき

千代田日記

～ちよだにっき～

平成23年 6月号

今月のごあいさつ

プロフェッショナルな新人たち

先月号でご紹介した新入社員四名の研修が終わり、ご挨拶に回り始めています。

実はこの四人、弊社では新人ですが、色々な業種のプロ達です。その前職は、信用金庫・証券・保険・不動産と様々です。

金についてはもちろんですが、それ以外の事についても皆様のお役に立てる機会もあるかと思いますので、その際はお気軽にお声掛けください。

新入社員も入り、さらなるプロフェッショナル集団を目指すゴールドリンクを今後ともよろしくお願い申し上げます。

株式会社ゴールドリンク
社員一同

ご存知ですか？

古書の街「神田神保町」

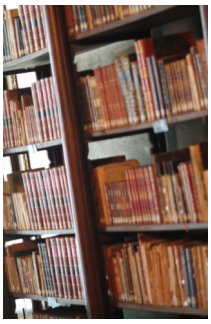
九段下から靖国通りを東に向かうと神保町交差点があります。この辺りには書店や出版社等が多く存在し、世界最大規模の古書店街として知られています。その中には江戸時代の解体新書の原本を販売している店も存在しているとか…。

「神保町」の名前は、戦国大名だった越中（現在の富山県）の神保氏の一族である江戸時代の旗本、神保長治に由来します。その屋敷は現在の神田神保町二丁目にあり、その前を通る道は「神保小路」と呼ばれていました。

一九一三（大正二）年、周辺一帯が大火で焼失した際、神田高等女学校教員だった岩波茂雄が焼け跡に古書店を開き、店内で夏目漱石の作品等を販売して大成功をしました。これが現在の岩波書店の起こりです。

また、神保町の古書店の多くは靖国通り沿いにあり、その多くは不思議と南側に建っていて北を向いています。これは日光が当たって本が傷むのを防ぐ為のしきたりだそうです。靖国通り以前のメインストリートだった神保町すずらん通り沿いの古書店もほぼ北向きです。

皆様もこの界隈の古書店を巡ってみると面白い発見や掘り出し物が見つかるかもしれませんよ。



暮らしの足し算

…LED電球の選び方①…

発光ダイオード（LED）を電球に使い、白熱電球用ソケットで使えるようにした「LED電球」が注目されています。いちばんのメリットは寿命の長さと消費電力の少なさ。白熱電球と比較した寿命は約40倍で、約4万時間とされる寿命を年に換算すると、1日5・5時間の使用で約20年という驚きの長さです。また、消費電力は白熱電球の約5分の1。電気代が年間2000円ほど安くなるそうです。

以前は1個1万円くらいだった値段も今では手頃になりました。また、最大のデメリットと言われた配光角（光が広がる角度）の狭さも、パナソニックから全方向タイプが発売されたことで解消されました。暮らしのエコを考えたときLED電球を選ぶ家庭は増えてくるでしょう。そこで知っておきたいのがLED電球の選び方です。

口金の大きさは二種類

LED電球の口金は「E26」（一般電球）と「E17」（小型電球）の二種類。メーカーや使用器具の種類によっては使用できない場合があるので、必ず確認してから購入しましょう。

明るさの基準は「ルーメン」

LED電球の明るさは「○形」ではなく「ルーメン（lm）」で表記されます。ルーメンとは、光源が360度すべての方向に放射される光の量。ルーメンの数値が高いほど明るくなります。たとえば、今使っている60形の一般電球をLED電球に替える場合はE26の810lmを、小形電球の40形ならE17の440lmを選びます。

次回は使用場所や光の色による選び方をご紹介しましょう。

LED電球に替える場合の明るさの目安

	E26口金　一般電球タイプ					E17口金　小形電球タイプ				
相当電球	20形	30形	40形	60形	100形	25形	40形	50形	60形	100形
ルーメン(lm)以上	170lm	325lm	485lm	810lm	1520lm	230lm	440lm	600lm	760lm	1430lm

なごみひとさじ

人間の価値を決めるのは、
その人が「周囲にどんな態度を
取ることができるか」ということだ。

――政治学者　姜尚中（かんさんじゅん）

朝日新聞社が主催する「オーサー・ビジット」という活動で大阪府立寝屋川高校の定時制クラスを訪れた姜尚中（かんさんじゅん）さんは、集まった生徒たちの前でご自身の半生を語りました。引きこもりになった十代の姜さんを救ってくれたのは、学生運動を通じて出合った無二の友だったそうです。「友は50歳を前に他界しましたが、大切なことを教えてくれました」。姜さんはそう言って黒板に三つの言葉を書きました。

「創造」「体験」「態度」

そして「態度」に○印をつけ、言葉を続けました。

「友は最後まで、生き抜くという凛（りん）とした『態度』を示してくれた。人は人を評価するときに、どれだけ新しいことを創造したとか、どんな素晴らしい体験をしたとかということを問いがちですが、本当はそんなことではない」

人の価値は「態度」で決まると姜さんは言います。周囲にどんな態度をとることができたか、それがその人の価値を決めるのだ、と。

人のこころは見えません。けれど態度には、その人のこころの有り様が映し出されるのでしょう。美しいこころが宿る態度とはどのようなものなのか、自分を振り返りながら考えてみたいものですね。

おいしい毎日のススメ

親子関係が良くなる叱り方

お子さんをしつけるときあなたは「ほめるタイプ」ですか、それとも「叱るタイプ」でしょうか。

小学低学年のお子さんを持つお母さんを対象にしたある調査によると、「ほめるタイプ」が4割、叱るタイプが6割だったそうです。ところが、「しつけ方としては『ほめる』『叱るの』どちらが良いと思うか」という質問では、「ほめる」が7割を越えました。母親の多くは「ほめる」しつけ方が望ましいと想いながらも、実際にはつい叱ってしまうようです。

しかし、叱るしつけが間違っているわけではありません。問題は「叱り方」です。

「感情的に叱ってしまった」

「叱ったら子どもがしょんぼりして、自分の叱り方を反省した」

「どの程度叱ったらよいか分からないときがある」

叱り方に悩んでいるお母さんは少なくないようです。

言うことを聞かない我が子をどう叱ればいいのでしょう。たとえば、オモチャを貸してくれなかった友達を我が子が叩いたとします。子どもに「それはいけないこと」と伝えるための叱り方として、よくあるのは次の二通りです。

【1】「そんなことして恥ずかしくないの?」「何度言ったらわかるの」「叩いちゃダメでしょ」「もっとお行儀良くしなさい」「お母さんがいいと言うまでそこに座って反省していなさい」という批判型。

【2】「お友達にはやさしく触れるのよ」「ほしいものを借りるときはやさしくしなくちゃね」「ほかのやり方ができなかったか考えてやり直しなさい」という諭(さと)し型。

二つの叱り方の違いは口調です。「批判型」の厳しい口調で叱ると、その場では言うこと聞いても長期的には子どもが自分をコントロールできなくなり、非行に走るなどの悪影響が出やすいそうです。

一方の「諭し型」は口調がやさしく、親として断固とした態度をとりつつも、子どもに責任ある行動を促そうとする気持ちが口調に表れています。

叱り方としてどちらが好ましいかは一目瞭然です。子どもを無理に従わせるのではなく、子どもの自尊心を尊重してわかりやすい言葉で叱る。叱り方に限らず、子どもの感情を認めてあげると親子関係はずっと良くなります。

そしてもう一つ、自分自身を尊重することも大切です。子どもに対して批判口調になってしまうのはなぜなのか。自分を客観的に見るのは難しいものですが、「自分のこと」に目を向けることは親子関係を見つめ直すきっかけになりそうです。

日本の文化遺産を訪ねて

重要文化的景観

高島市針江・霜降の水辺景観（たかしましはりえ・しもふりのみずべけいかん）

滋賀県高島市

琵琶湖の西岸に位置する滋賀県高島市は、安曇川（あどがわ）の河口に形成された三角州を中心に発展してきました。針江・霜降は三角州の北側に広がる集落です。この集落には無数の湧水があり、環境省選定の「平成の名水百選」にも選ばれています。

豊富な湧水は古くから稲作に利用され、集落内には湧水を活用した「カバタ（川端）」と呼ばれる独特の炊事場があります。水道法をクリアした水質を保っているカバタでは、今でも人々が野菜や食器などを洗う昔ながらの光景を見ることができます。湧水を神聖なものとする住民はカバタで鯉などを飼い、食べ残しの汚れを少なくして水路に流すなど、独特の水環境保全で地域の水文化を守ってきました。

カバタから流れ出た水は集落内を縦横に流れる水路を介して針江大川に注がれ、最後は琵琶湖に至ります。この連続した湧水の流れは「生水（しょうず）」と呼ばれ、湧水点には石造物などが祭られています。受け継がれてきた生活様式が独自の水辺景観を作り出し、豊かな文化と生態系を育んできた「生水の里」は、近年観光地としても知られています。

高島市針江・霜降の水辺景観
（集落内の針江大川）

応援します！主婦の再就職

就職に有利な資格

精神対話士

（財）メンタルケア協会が認定する「精神対話士」とは、孤独感や寂しさ、心の痛みを感じている人（クライアント）に寄り添い、温かな対話を通じて前向きな気持ちを取り戻してもらう心の訪問ケアの専門家です。精神対話士になるには5つのステップを踏みます。

①同協会が主催する「メンタルケア・スペシャリスト養成講座」の「基礎課程」修了。（合格率80％）

②同「実践課程」修了。（合格率80％）

③「精神対話士選考試験」に合格。（合格率15％）

④同協会と業務委託契約を結ぶ。

⑤「精神対話士資格証」の交付。資格を取得したあとは、協会からの依頼を受けてクライアントに派遣され、そこで心のケア活動をします。

最終的な合格率は15％と難関ですが、ボランティアではなくプロの専門職なので依頼者の信頼が厚く、派遣先は個人宅、学校、病院、高齢者の施設など幅広くから必要とされている職業です。また、資格取得後に専門課程まで修了すると、精神対話士の指導的役割や講演会講師をになう「指導精神対話士」へと進む道もあります。

阪神・淡路大震災のあと、多くの精神対話士が被災地に行って被災者に語りかけを行ないました。今回の大震災でも心の励ましを必要としている人たちはたくさんいます。