

2019年4月

第103号

ぱれっと



(株)北日本ベストサポート
Tel. 018-883-1888

スタート・ダッシュ

3月は、寒い冬を日本で過ごした白鳥などの渡り鳥たちが一斉に北の地へ飛び立っていった。

4月はスタートの月。

新入生として初めてランドセルを背負ったとき、ちょっぴり兄ちゃん・姉ちゃん気分が自慢したくなるような喜びを噛みしめ、進級したときは真新しい教本が配布され、その都度ひそかに今年こそは頑張るぞと決意を新たにする自分がいた。

社会人としてのスタートは大人の世界に一步足を踏み入れ、これまで親の援助によって成り立っていた学生生活が、自らの手によって賃金を稼ぎ出し自立するという学生時代とは全く異次元の世界に突入することを意味する。

文部科学、厚生労働省発表の2019年春卒業予定の大学生の就職内定率が2月1日時点で91.9%と8年連続上昇し、2000年以降で過去最高を記録した。

新社会人として巣立つにあたって、それぞれが未知の世界への期待と不安を抱きながらも、大きな夢と希望を持ち前向きに一步を踏み出す季節でもある。

「緊張感」を持ち「向上心」や「未来志向」の考え方で一生懸命仕事に打ち込むことがこれからの人生行路を歩む上で大きな財産となり成長を促す原動力になると思う。

ところが、三日・三月・三年が鬼門と言われる。日時が経過するうちに、当初描いていた「夢」と「現実」との間にギャップが生じ「こんなはずじゃなかった」と失望感を抱き現実からの逃避する姿が見られるようになる。

これまで「学んで得た知識や教養」を活かすことができない、「自分の能力」を正当に評価してもらえない、「自分が希望する仕事」を与えてもらえない。さらに、学生時代は同年・同質世代の「ヨコの人間関係」から、年齢や上下関係・価値観の相違する異質世代との「タテの人間関係」の対応の煩わしさなどの環境変化が新たなストレスを生みだしていると思われる。

しかし、このような環境変化が新たなストレスを生み出す要因となっても、これは当人にとって必ずしもマイナス因子となるとは限らない。未知の世界での新たな学びの始まりとなると捉えるべきである。これをひとつひとつ乗り越えることによって社会人として確実に一步成長することが約束されていると思えるからである。

NHKの「プロフェッショナル」番組に登場する人物の多くは、決して目先の成功を夢見た人たちではない。愚直にひたむきにひとつの道に打ち込み、気がついたら素晴らしい成功があり輝かしい人生を歩んできた人たちである。

大きな夢と希望を抱いて多くの若者たちが飛び立ってゆく。

無限の豊かさは自分にある

ニーチェの言葉

同じ物を相手にしていても、ある人は一つか二つくらいのことしか、そこから汲み出すことができない。このことはふつう、能力の差だとおもわれている。

しかし実は人は、その物から何かを汲み出しているのではなく、自分の中から汲み出しているのだ。そのものに触発されて、自分の中で応じるものを自分で見出しているのだ。

つまり、豊かなものを探すことではなく、自分を豊かにすること。これこそが自分の能力を高める最高の方法であり、人生を豊かに生きていくことなのだ。

『悦ばしき知識』

人生を最高に旅せよ

ニーチェの言葉

知らない土地で漫然と行程を消化することだけが旅行だと考える人がいる。

買い物だけをして帰って来るのが旅行だと思っている人もいる。

旅行先のエキゾチックさを眺めるのをおもしろがる旅行者もいる。

旅行先での出会いや体験を楽しみにする旅行者もいる。

一方、旅行先での観察や体験をそのままにせず、これからの自分の仕事や生活の中に生かして豊かになっていく人もいる。

人生という旅路においてもそれは同じだ。そのつどそのつどの体験や見聞をその時限りの記念品にしてしまえば、実人生は決まりきった事柄の繰り返しになってしまう。

そうではなく、何事も明日からの毎日に活用し、自分を常に切り開いていく姿勢を持つことが、この人生を最高に旅することになるのだ。

『漂泊者とその影』

本質を見分ける

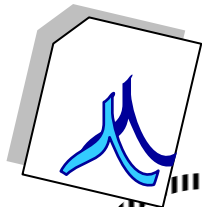
ニーチェの言葉

鉱泉の出方はそれぞれだ。とうとうとあふれんばかりに湧き出る鉱泉。

尽きることなく流れ出るもの。ぽたぽたと滴をしたたらせるもの。

鉱泉の価値を知らない人は、その水の量で豊かさを判断する。鉱泉の効用を熟知している人は、その泉の水ではないもの、含有成分で鉱泉のよしあしと質を判断する。同じように、ほかの事柄に関しても、見かけの量の多さや圧倒的迫力に惑わされてはならない。何が人間にとって意味と価値のある質であるのか。本質を見分ける眼を持つことがきわめてたいせつなのだ。

『漂泊者とその影』



島津 斉彬 (薩摩藩 11 代藩主、島津氏第 28 代当主)

- 1809 年 4 月 28 日(文化 6 年) 江戸薩摩藩邸で島津斉興の長男として生まれる。母は弥姫(周子)、「賢婦人」として知られる。曾祖父第 8 代藩主・重豪の影響を受け洋学に興味を持ち、育つ。これが後に「お由羅騒動」と呼ばれるお家騒動の一因となる。
- 1851 年 2 月 斉彬が第 11 代藩主に就任。斉興は隠居。
1851 年 8 月頃(嘉永 4 年) 藩の富国強兵を進め、洋式造船、溶鉱炉の建設、ガラス・ガス灯製造など産業振興に努めた。漂流民でアメリカ帰りの中浜万次郎(ジョン万次郎)を保護、造船法などを学ばせ、日本最初の国産蒸気船「雲行丸」を結実させた。下士階級出身の西郷隆盛・大久保利通を登用、朝廷の政局に関わらせた。黒船来航以来の難局打開のため公武合体・武備開国を主張した。
- 1858 年(安政 5 年) 14 代将軍に慶喜を推したが、大老井伊直弼が「安政の大獄」を強行し破れる。
- 1858 年 8 月 16 日 将軍擁立劇の抗議のため出兵を計画し、練兵の観覧最中に発病し死去した。享年 50 歳。死因はコレラという説が有力だが毒殺説もある。
- 1863 年(文久 3 年) 照国大明神の神号。
1901 年(明治 34 年) 追贈正一位。

おすすめの BOOK



『「今こそ、韓国に 謝ろう」そして「さらば」と言おう』

著者 百田 尚樹 出版社 飛鳥新社

今年 2 月の訪日客は中国 72 万人、韓国 71 万人と上位 2 強に位置づけられている。当然身近な国として仲良く良好な関係を維持していくべきである。しかし、韓国との間では「徴用工問題」「慰安婦問題」「レーザー照射問題」「竹島問題」などぎくしゃく摩擦が絶えず最悪の状態に陥っている。

これは、韓国の主張が無謀と思われるものであっても、日本はこれに有効に反論できていない面がある。要は「勉強不足」しっかり理論武装すべきだ。

その格好の教材として本書の一読をお勧めする。

頭と体を動かしてアルツハイマー型認知症を防ぐ 小さな異変を見逃さないで！

1万歩は約14円の価値？厚生労働省が「ウォーキングと医療費削減の関係」を調査した研究です。

ウォーキングによって高血圧や糖尿病などの生活習慣病が改善できるほか、うつ病や認知症にも効果をもたらすとされています。

そして、2025年問題まであと6年！高齢化は年々加速しており、平成30年版「高齢社会白書」によると、65歳以上の人口は27.7%に達しました。2025年には団塊の世代が全員75歳以上の後期高齢者となり、そこで懸念されるのが医療と介護問題です。

65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。その一方で、認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症の研究が進み、最近では予防できることが分かってきました。しかも、その予防はすぐに始められる簡単なものばかり。5年後、10年後のために「最新予防メソッド」を始めてみませんか？

発症する前の段階であるMCI（右表）で気づき、予防に取り組むことが大事です。MCIの人がそのまま何もしないでいると半数以上は5年以内にアルツハイマー型認知症になるとされています。しかし、適切な予防対策を取れば、進行を防いだり、人によっては正常な状態に戻すことさえできるのです。



子どもたちに向けて、野球に限らず自分が熱中できるもの、夢中になれるものを見つけてほしい…重みのある言葉でした。夢と希望と感動をありがとう!!

MCI(軽度認知障害)の主なサイン

☆ 外出するのが面倒になった
☆ 服装に気を使わなくなった
☆ 約束を忘れて慌てることが増えた
☆ 何度も同じ質問をするようになった
☆ 車庫入力で車をぶつけるようになった
☆ 料理の味付けが変わった
☆ 鍋を焦がすことが増えた
☆ 漢字を書かずにカタカナやひらがなを書くことが多くなった
☆ 洗濯物を干すのを忘れるようになった
☆ 小銭を出すのが面倒で、お札で支払うことが多くなった

私たちが物事を正しく記憶したり認識して、適切に判断、実行できるのは、脳の神経細胞同士が連絡を取り合って情報を伝達しているからです。神経細胞の数は膨大で、大脳だけでも数百億個あるといわれていますが、日常生活で使われているのはその一部。この使われていない神経細胞を使って鍛えておくことがアルツハイマー型認知症の予防に繋がります。

例えば外国語を話す時、脳の中では普段使わない脳神経が活動しています。また、新しいダンスを覚える時も体を動かしながら頭を使っているため、普段しないような頭の使い方になって、控えの神経細胞を鍛える効果があります。MCIの人だけではなく、健常者も40代、50代のうちから予防に取り組むのがオススメです。そして、何より質のよい睡眠が認知症予防に繋がりますので、若いうちから十分な睡眠時間を確保して眠るよう心がけましょう。

【編集後記】

彼は「こだわりの人」であったと思う。

起床から・朝食メニュー・ストレッチ・打席に入ってから仕草など打者請負マシンのようだ。

オリックスで史上初の200安打を達成。7年連続首位打者となり、米国移籍後もメジャー最多安打262本、10年連続200本、日米通算4367本安打、ゴールデングラブ賞に輝いた。

06、09年WBC2連覇に貢献し、今年日本での開幕戦に出場し引退を表明した。日本への強い思いを抱き続けたこだわりの「侍魂」の野球人であった。