

TTimes 2020



感謝 新年

新春を迎え、皆様方のご多幸をお祈り申し上げます

今年の干支は「庚子」(かのえ)

謹んで、新年のご挨拶を申し上げます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

今年の干支は、庚子(かのえ)。「庚子」が表す意味は、新たな芽吹きと繁栄の始まり。つまりは、新しいことを始めると上手くいく、大吉であると指し示しています。まさに、閉塞した今に必要なことですね。

前回の「庚子」の年は1960年。この年はアフリカの多くの国が植民地から独立を果たした年で、コンゴ共和国、カメルーン、ナイジェリアなど、なんと17もの国が独立しています。

また、1960年はローマオリンピックがありました。マラソンのアベベ選手(エチオピア)がマラソンを裸足で走り、アフリカの黒人で初の金メダルを取りました。

このアフリカの国家の独立を見ると、「子」の「始まる」「増える」がイメージできるわけですね。東京オリンピックではどんなドラマが生まれるのでしょうか。今から楽しみです!



目次:

季節の祭時: 「立春大吉」	1
食べ物の豆知識: 「おしるこぜんざい」	1
心の栄養をあなたに: 「As ifの法則」	2
社会の豆知識: 「あなたは〇〇世代?」	3
食べ物ひとり言: 「鍋焼きうどんの海老天問題」	3
社会の豆知識: 「顔ハメ看板」	4
健康の豆知識: 「風邪と肩こりを予防するカイロ術」	4
あとがき	4

【季節の祭時 : 立春大吉】

厄除けのお札「立春大吉」をご存知ですか。このお札のポイントは四文字すべてが左右対称で、裏から見ても「立春大吉」と読めること。この札が掛かっている玄関に鬼が入ってふと後ろを振り返ると、「立春大吉」の札が表から見たときと同様に見えるため、鬼はこの家にはまだ入っていないと勘違いして玄関を出ていってしまい、家に入ってこないというわけですね。



食べ物の豆知識 : 「【おしるこ】と【ぜんざい】」

寒さが厳しい季節には、温かいおしるこ(お汁粉)やぜんざい(善哉)が嬉しいですね。この【おしるこ】と【ぜんざい】は、地域によって内容が変わるのだそうです。一般的に、東日本の場合には小豆あんの汁物全般をすること呼び、区別するなら、こしあんのものを御前汁粉、粒あんなら田舎汁粉と呼び分けています。これが関西になると、こしあんをすること、粒あんをぜんざいといいます。東日本でぜんざいといえば、餅や白玉などにあんを添えたものですが、関西ではこれを亀山と称します。また餅の形や火の入れ方、口直しなども地方によって違いがあるようです。



ぜんざいの語源には諸説あり、①仏教語で釈迦が弟子の良い行いに対し「善哉善哉」と褒めた言葉から来ている ②一休禅師が「善き哉(よきかな)」と言ったことが由来 ③出雲地方の神在餅が転化したという3つの説が有力だそうです。

以前も書かせていただきましたが、私は大のあんこ好き。疲れて甘いものが食べたくなると、仙台市青葉区一番町(仙台三越の近く)にある『彦一』さんに出かけて、写真の【白玉ぜんざい】を一人で黙々と食べます。午後の遅い時間は、男性の一人客が多く、甘味を満足そうに食べているお父さんたちを見ることが出来ますよ(笑)。

心の栄養をあなたに・・・：「As if の法則」

心理学者のリチャード・ワイズマンが提唱している

『As ifの法則(アズイフの法則)』という理論をご存じですか？

アズイフ(as if)とは、「～のように」という意味。

リチャード・ワイズマンは、あらゆる実験結果をもとに、

「～のように行動すれば、本当に～になる」という説を唱えました。

**「人はあたかもそれを体験したかのように行動しさえすれば、
いかなる感情でも望み通りに作り出せるはずである。
『幸せになりたいければ、すでに幸せであるかのように行動すればいい』のだ。」**
by リチャード・ワイズマン



なりたい理想像があつたら、「あたかもなりたい理想像になつたかのように振る舞う」ことで、

本当に思想や感情まで付いてくると言われています。

例えば、

「自信を持ちたいのであれば、本当に自信があるかのように振る舞う」

「モテようになりたいのであれば、本当にモテてるように振る舞う」

「恋人がほしいのなら、ステキな恋愛をしているかのように振る舞う」 などです。

最初は「～のように」というフリだったのが、ゆくゆくは本当に現実になっていくと考えられています。

人間の心と身体は密接につながっています。

行動することで、自分が変わるというのが、『As ifの法則(アズイフの法則)』です。

そうは言っても、どう行動を変えればいいのかわからない、という人もいますか？

具体的にどのように行動を変えればいいのかのでしょうか。

・服装を変える ・持ち物を変える ・しぐさ・口癖を変える ・環境を変える

先程書いた通り、人間の心と身体は密接につながっています。

普段のしぐさや話す言葉を変えるだけでも、なりたい理想像に近づくことができます。

あなたがなりたいと感じる理想の人物は、どのような振る舞いをして、どのような話し方をしますか？

なりたい自分像に近づくためには、環境を変えることも大切です。

なりたい理想像の自分は、どのようなところで食事をしたり、遊んだりしますか？

どのような人に囲まれていますか？ そのような切口から考えてみるのも面白いかと思ひます。

私は、この法則を自身の経験から、もっとゆるく考えて「ごっこ遊び」感覚でもいいのかと思ひております。

小さい頃、好きな戦隊ヒーローやお姫様になりきつたあの気持ちを思い出して、

『As ifの法則(アズイフの法則)』を楽しんでみてはいかがでしょうか。

きっと楽しい人生になりますよ(笑)。



社会の豆知識 : 「あなたは〇〇世代？」

「〇〇世代」という言い方があります。最近では20代の人たちを中心に「ゆとり世代」などと呼ばれ、『ゆとりですがなにか』という宮藤官九郎さんのドラマもありますよね。

一番有名なのは、1976年に言われ始めた「団塊の世代」。その後しばらくは、「〇〇世代」という名称はなかったような気がします。ただ「最近の若いもんは」と揶揄される時に、「新人類だから」や「シラケだから」、「バブルだから」、「均等法以降」、「氷河期経験してるから」など、様々な表現と理由を言われてきたわけです。

ちなみに私は、⑤新人類 と ⑥バブル世代の最後。若い時は、「今時のワカモノはなっていない」、「本当に新人類だよ！」とよく叱られたものでした。ちなみに、年配者が若者を軽蔑するさいに使う言葉「今時のワカモノはなっていない」ですが、古代エジプト時代から言われていたとのこと。古代エジプトの前はメソポタミア？ こればかりは、いつの時代も変わらないものですね(笑)。

①団塊の世代	1947-1949
②ポスト団塊の世代	1950-1954
③しらけ世代	1950-1964
④断層の世代	1951-1960
⑤新人類	1961-1970
⑥バブル世代	1965-1970
⑦団塊ジュニア世代	1971-1974
⑧就職氷河期世代	1971-1983
⑨ポスト団塊ジュニア	1975-1984
⑩松坂世代	1980-1981
⑪プレッシャー世代	1982-1987
⑫つくし世代	1986-1987
⑬ゆとり世代	1987-2004
⑭さとり世代	1987-2004
⑮ハンカチ世代	1988-1989

食べ物ひとりごと : 「鍋焼きうどんの海老天問題」

冬になると食べたくなるものに「鍋焼きうどん」があります。「鍋焼きうどん」と言えば、「天ぷらそば」に匹敵するくらい的高级ランチメニューですよ。1200~1500円程度が料金相場でしょうか……。

その高級ランチである「鍋焼きうどん」には、毎回ある問題が発生します。それは、海老の天ぷらの衣が溶け落ちて、海老が裸になってしまう問題です！！ 鍋焼きうどんを作る工程の最後の最後に、海老の天ぷらを盛り付けるのですが、蓋をして蒸らしている間にも熱と蒸気でフニャフニャになってしまいます。それくらい繊細なのが、鍋焼きうどんの海老の天ぷらなんです(笑)。汁に衣が染みこむと汁の美味しさが一層増すために、すぐに取り出すわけにもいかず……。ちなみにこの写真は、私が昨年12月上旬に食べた鍋焼きうどんの写真です。このように裸の海老が残ってしまいます。

もちろん残さずに食べますが、旨味が衣と汁に吸い取られてしまい味も素っ気もない海老となっています。あっ、閃いた！！ 海老の天ぷらを別皿でもらえば良いのだ！ そして自分の好みのタイミングで汁に浸しながら楽しむ！！ 我ながら名案です♪



社会の豆知識：「顔ハメ看板(パネル)」

顔ハメ看板(顔だし看板、顔出しパネル)があると、ついつい顔を出したく(はめたく)なってしまうのは私だけでしょうか…(笑)。さすがに一人での出張時には、なかなかトライすることは難しいですが、同僚がいたり、家族との旅行等では、ついつい率先して顔をハメてしまいます。

顔ハメ看板は、欧米では、「comic foreground(=前景)」と呼ばれており、1874年にアメリカ人の風刺画家カシアス・マーセラス・クーリッジが特許を取り、世界中に広まったと言われております。

近年では、SNSの普及により、顔ハメ看板の需要も高まり、顔ハメ看板の専門業者もあるくらいの顔ハメブームとなっているようです。「顔ハメ=子供向け」というのは昔の話で、今は、大人向けに作られている看板が多いのが特徴とのこと。意識してみると、意外と多いこの看板。皆さんの近くにもあるかもしれませんよ。



健康の豆知識：「風邪と肩こりを予防するカイロ術」



風邪と肩こり対策のカギになるのが「**風門のツボ**」。読んで字のごとく“風邪が侵入する門”のことです。この門を熱で塞ぐことで、風邪という「寒い敵」の侵入を防ぎ、風邪と肩こりを予防できます。

「風門のツボ」は背中上部、両方の肩甲骨の間にあります。下を向いた時に首の裏に大きく出っ張る骨があり、その骨から背骨に向かって数えて下2つ目の突起の骨、ちょうど指で3本分くらい下のあたり。左右外側の指2本分ほど離れた位置が「風門のツボ」です。

「今日は寒いな…」と感じたら、そこにバシッとカイロを貼って風邪予防をしましょう。肩や肩甲骨の血流も良くなり、カラダのこわばりも和らぎますよ…。実は、予防だけでなく風邪をひいた後にも効果的。風門のツボにカイロを貼って温めると早く治ります。

シャツにカイロを貼るようになって5年。風邪を引くことも肩こりも大きく減りました。私で人体実験済みですから是非お試し下さいね。就寝時は外して下さいね、外さないと私のように低温やけどしますから(笑)。



TT Times・編集室あとがき

～あとがき～

最近気になるフレーズがあります。「店内でお召し上がりですか?」との店員さんの言葉。先日、ベーカリーカフェでパンを8個購入した時とお弁当屋さんでおにぎりを12個購入した時に言われました。

内心、「いくらなんでも8個もパンを食べるか!!」「おにぎりを一度に12

個も食べるように見えるのか!!」と腹立たしくなり、家内に言ったところ、「そんなの当たり前。1~2個を店内で食べるかもしれないし、増税後は、店内で食べるかテイクアウトかで消費税違うのだから、聞くのが当たり

ソニー生命保険株式会社

仙台ライフプランナーセンター第2支社

ライフプランナー 土屋 敬

〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡4-2-3

仙台MTビル15階 TEL 022-296-5472

SL2212-3630-1381



ホームページもご覧ください。
【土屋 敬】で検索!

