2/1(水) 春は来る

まだ寒い日が続いていますが、暦の上での二月は、「立春」を迎えるなど春の気配が感じられる時期でもあります。

立春は、一年を二十四に区切った「二十四節気」の一番目で、一年で最も日が短い冬至と、昼夜の長さがほぼ同じになる春分との中間に当たります。

また、茶摘みで有名な「八十八夜」や、台風のあたり日といわれる「二百十日」などの起算日が立春です。

先人たちは、このような「二十四節気」や「雑節」などの季節の区切りを農耕などに役立てる一方、気持ちを新たにして日々の生活に張りを持たせることにも生かしてきました。

改めて、私たちの暮らしに目を向けると様々な区切りがあります。例えば朝礼は、仕事に向かう意識に切り替える時間といえます。また、帰宅時の「ただいま」という挨拶は、家庭での時間に切り替わるスイッチになります。

日々の生活での切り替えを意識して、充実した時間を過ごしたいものです。

今日の心がけ◆気持ちの切り替えを意識しましょう

場所によっては郵便配達にも使われることも。観光客はこのカーンに乗って水路めぐりができる。ユネスコ生物圏保護区のため、水路めぐりの際に運が良ければビーバーやシカなどを見られることもあるそうだ。

★P33にプレゼントコーナーがあります

2/2(木) 手放す勇気

二〇一九年にスペインのレアル・マドリードに入団し、現在も海外で活躍しているサッカーの久保建英選手は、夢について次のように述べています。

「何かを選ぶことは、何かを捨てることだと思っています。夢を叶えるためにほかの何かを手放す勇気も必要ですよね」

夢や目標を叶えるために、練習や準備が必要なのは当然のことです。その時間を確保するために、それまで費やしていたほかの習慣を変える必要があります。

年が明けて約一カ月が経過しましたが、多忙な日々を送る中で、新年の目標や抱負を実現するための具体的な行動に移せない人もいるのではないでしょうか。

夢や目標を掲げる際の思いや気持ちが薄れてしまうと、なかなか行動に移せないものです。なぜその目標を掲げたのか、その時の思いを振り返ってみましょう。

その思いを紙に書き、毎日目にする箇所に掲示するなどして、初心を忘れないようにすることが大切です。変える必要のある習慣は思い切って変え、なりたい自分になるための具体的な行動を積み重ねていきたいものです。

今日の心がけ◆初心を振り返りましょう

日本再発見! -用水路・用水路の跡(世界編)-

シュプレーヴァルトの水路
(ドイツ/ブランデンブルク州)

ドイツの首都・ベルリンから約100㎞南東にある森。この地域には昔から、スラブ系少数民族が住んでおり、現在は観光地としても有名。「カーン」と呼ばれる小舟は、森を流れるシュプレー川の支流からなる水路を移動する手段であり、

2/3(金) 節分

四季に恵まれた日本では季節の変わり目を「節分」として大切にしてきました。節分は立春、立夏、立秋、立冬の前日に当たりますが、次第に立春の前日だけを節分と呼ぶようになりました。

節分といえば、災厄を祓い健康や幸福を願う「豆まき」が代表的です。自分の歳の数だけ豆を食べると体が丈夫になるといわれています。また、ヒイラギの枝にイワシの頭を刺し、魔除けとして家の門に掲げる節分特有の飾りもあります。

古来、節分のような年中行事や祭礼などを「ハレ」、日常生活を「ケ」と呼び、「ハレの日」には特別な料理を食べたり、衣服も整えたりして、普段の日とは違う意味を持たせました。

「ハレ」は「晴れ着」「晴れ姿」「晴れ舞台」などの言葉に使われ、「ハレの日」を設けることで日々の生活に変化を与え、メリハリを大切にしてきたのです。

メリハリのある生活を大切にするための「ハレの日」として受け継がれてきた節分を迎え、暖かくなる春を待ちたいものです。

今日の心がけ◆生活にメリハリをつけましょう

2/4(土) 冬を惜しみつつ

立春を迎え、暦の上では春の訪れとなりました。多くの地域では厳しい寒さが少しずつ和らぎはじめ、花の堅いつぼみが見え隠れする、そんな季節を迎えています。

雪解け、啓蟄、春一番など、本格的な春が近づきつつあります。暖かい春の到来を待つ今のこの時期に、間もなく過ぎ去ろうとしている冬の諸相を顧みてはいかがでしょうか。

気温が下がって冬の装いとなった頃、コートや冬用の小物を新調して気分を高めた人もいるでしょう。温かい鍋料理に舌鼓を打ったり、澄み切った夜空の星を眺めたりした人もいるかもしれません。

四季のある日本では、厳冬や酷暑を耐えるばかりでなく、季節に応じて、様々な楽しみ方が生み出され、受け継がれてきました。

今年もまた一つ、季節が廻ります。寒い冬を追い立てるのでなく、冬の特性を惜しみつつ、春を迎える準備に勤しみたいものです。

今日の心がけ◆それぞれの季節の良さを知りましょう

日本再発見! -用水路・用水路の跡(世界編)-

ポン・デュ・ガール
(フランス/ガール県)

三段のアーチが特徴的なこの水道橋は、「奇跡の建造物」と呼ばれている。インフラ整備に力を入れた古代ローマ帝国によって造られた。約2000年前、当時のローマの都市・ネマウススは水不足に陥っていた。しかし街から水源まで離れていたため、ポンプを使わずに1日2万㎥もの水を供給する全長50kmの水路を建造した。水道橋はその大水路の一部だ。橋脚には、大量の水が流れてきても水圧を分散させる仕掛けがあるため、水害の際にも壊れなかった。

2/5(日) 功績と恩恵

昨年初夏にTさんは家族と樹齢百年を超える巨大な藤棚を見に行きました。幹から広がる棚の広さは畳五百枚以上、枝から一メートル以上となる花房が滴るように連なる様子に感動し、この大樹をここまで育てた職人やその作業に携わった人々の努力を肌で感じました。

中国の成語に「先人木を植え、後人涼をとる」という言葉があります。これは、将来のことを見据えて行動する大切さを伝えると共に、日々生活を送る様々な場面で、先人の功績や恩恵に浴していることを示しています。

大自然の恩恵をはじめ、目に見えない多くの人たちの功績の集積により、私たちの生活が支えられています。しかし、功績や恩恵に目を向けずに当たり前だと思うと、生かされていることへの感謝が薄れてしまいがちです。

生活の中にある、先人の偉業や恩恵に目を向けて、生かされているという視点を持つことは大切です。その上で、感謝の心を広く持ち、豊かな生活の向上のために、前へと歩みを進めていきたいものです。

今日の心がけ◆先人の功績や大自然の恩恵に目を向けましょう

いくつもの水路に繋がっており、町に水を届けるほかにも、水路は様々な役割を果たしている。例えば水路の途中に水車を多数設置し、落下する水の力を利用して製粉したり、冷房として地下道に水を流したりしている。

★P33にプレゼントコーナーがあります

2/6(月) 浮かない返事

私たちは、日常生活で返事をする場面が多々あります。

返事は、明るく元気に行なうことが基本です。それは相手への思いやりや仕事に対する意欲の表れにつながりやすいからです。これが自然にできるようになったら、場の空気を読んで声量を変える気配りを養うと良いでしょう。

しかし、時には「浮かない返事」をしてしまうこともあるものです。そこには様々な心因が考えられますが、すぐに自分で改善できない時には、一人で悩まずに信頼できる人に相談してみることが問題解決の手段といえそうです。

また、周囲の人々は、機転を利かせて仕事をフォローしたり、その人の悩みを聴いたりすることで、同僚の助けになり、かえって強固なチームワークを形成したという場合もあるといいます。

何気ない返事の奥に込められた思いやりや意欲のバロメーターにいち早く気づくことが出来れば、より良い職場の雰囲気を作る絶好の機会になることができるでしょう。

今日の心がけ◆返事を大切にしましょう

日本再発見! -用水路・用水路の跡(世界編)-

シューシュタルの歴史的水利施設
(イラン/フーゼスターン州)

約1800年前に建造され、今なお現役で利用されている巨大水利施設。水利施設のあるシューシュタルの町には、岩盤をくり抜いた人工の水路が張り巡らされている。水源は標高4000mを超えるザクロス山脈だ。カールーン川を経由して

2/7(火) さする

不安を抱えた時などに、体をゆっくりさすると気持ちが落ち着いたという人もいるのではないでしょうか。

近年の研究では、C触覚線維という特殊な神経が体にあることがわかってきました。C触覚線維とは毛根に絡みついていて、ゆっくり撫でられたときだけ反応し、自律神経の働きによって痛みやストレスをやわらげてくれます。

幼い頃、転んで足を打った時に優しく撫でられると、痛みが緩和した経験がある人も多いでしょう。人は不安なとき、無意識に腕をさすって落ち着こうとしているのも、前腕にこの神経が多くあるためといわれています。

また、体言葉には「肌が合う」など無意識の共感を示した人間関係に関する言葉もあります。これらは自分にとって何が快適で、感情を落ち着かせるにはどうすれば良いか、生まれながらに体が知っているからこそなのかもしれません。

ストレスで心と体が疲労した時などは、腕や足などをゆっくりとさすり、自分自身をいたわりたいものです。

今日の心がけ◆体をいたわりましょう

2/8(水) 事八日

二月八日は「事八日」です。正月行事が終わって、人々が日常生活に戻り、農作業を始める日とされています。

この日に行なわれる伝統的な風習の一つに「針供養」があります。

「針供養」は、古くなった針を感謝の気持ちをこめて供養する行事です。硬い生地などを刺してきた針を労う意味もこめて、豆腐やこんにゃくなど柔らかいものに刺して供養します。

日本人はすべての生き物はもちろん、道具などの物にも命が宿ると信じてきました。針以外にも刃物やハサミ、人形の供養などが行なわれています。

今まで使ってきた物を捨てるときに、ただゴミとして捨てることに申し訳ない気持ちを抱くといわれています。

職人は、自分が扱う道具を自分の分身のように大切にします。製造業の現場で機械に愛称を付けるのも、機械を生き物として扱っているからです。物を大切に扱うことを意識する一日にしたいものです。

今日の心がけ◆物を大切にしましょう

日本再発見! -用水路・用水路の蹴(世界編)-

ヒートホールン
(オランダ/オーファーアイセル州)

「オランダのベニス」とも呼ばれるこの小さな村には、水路が張り巡らされている。水路は1300年頃から始まった泥炭採掘の名残で、当時は泥炭の運搬のために整備された。村では現在、景観を守るため、ほとんどの区域で車の進入を禁止している。そのため村人の移動手段は徒歩か自転車で、水路では「プンティング」と呼ばれる渡し船で移動している。観光用に電動のボートが貸し出されており、運河を自由に航行することができる。

2/9(木) ゆとりのある行動

取引先の人との待ち合わせや職場での会議など、仕事をする上では時間があらかじめ決められている場面が多々あります。その際に、時間間際に行動する人もいれば、時間にゆとりを持って行動する人もいます。

時間のゆとりは心のゆとりにつながります。時間にゆとりを持つと、準備に時間を割くことができるため、心を落ち着かせることもできるでしょう。

反対に、時間がないと焦ってしまい、必要なことを忘れる場合があります。また、焦りが更なる失敗を生む恐れもあるでしょう。では、時間にゆとりを持つためにどのようなことができるでしょうか。

例えば、所定の時間の少し前に集合するなど、先手の行動を取ることです。余裕を持って行動すれば焦りを減らせるでしょう。悪天候や交通事情などやむを得ない場合でも、早めに行動を起こせば対処が可能でしょう。

時間にゆとりのある行動が心のゆとりを生み、自分の実力を十分に発揮することにつながるのです。

今日の心がけ◆早めの行動を意識しましょう

史を英語などで説明してくれるので、説明を聞きながら「屋根のない美術館」とも称されるブルージュの街並みを楽しめる。運河には白鳥が泳ぐポイントがあり、人に慣れている白鳥がボートと並走してくれることもあるそうだ。

★P33にプレゼントコーナーがあります

2/10(金) 愛を分かち合う

Kさんはこれまで、喜びを受ける人より与える人になる、そして喜びを与える人生を生きたという証を家族に遺していこうと心がけてきました。

現在、Kさんが取り組んでいるのは、家庭や職場で進んで手伝いをしたり感謝の言葉を伝えたりすることです。相手の気持ちを理解するために話をよく聞き、落ち込んでいる人に優しい言葉をかけることもあります。

このような実践を続けていると、自分も明るく快活になり、同様に相手の人も明るく快活になるのを実感します。何より、相手の人がイキイキと活気づいてくる様子を見るのは大きな喜びとなります。

自分の行なっていることはささやかなことであり、毎日できるとは限らないけれども、これからも周囲の人に喜びを与える生活を続けていこう、とKさんは心に決めています。

Kさんはこの頃、喜びを与えることは愛を分かち合うことではないか、と思うようになりました。

今日の心がけ◆喜びを与えましょう

日本再発見! -用水路・用水器の跡(世界編)-

ブルージュ歴史地区
(ベルギー/ウェスト=フランデレン州)

中世の時代から、町中を流れる運河を交通手段として使ってきたブルージュ。「橋」という意味であるブルージュで人気なのが、ボートによる運河クルーズ。町の主な見所を30分ほどかけ周遊してくれる。ボートでは無料のガイドが町の歴

2/11(土) 桃の由来

私たちが接している物の多くには、それぞれに由来があります。中には近隣の国から伝わってきたものもあり、その一つに桃があります。

桃の原産地は中国で、「延命長寿」のシンボルとされています。中国の伝説には仙女の西王母が住む山があり、そこに美しい果樹園がありました。その果樹園にあった果実が、不老長寿の実とされる仙桃でした。

桃は日本の神話にも登場します。伊耶那岐命が黄泉国にいる亡き妻の伊耶那美命に会いに行きますが、変わり果てた妻の姿に驚き、逃げようとしました。

すると黄泉国の醜女（鬼女）たちが後を追ってきました。黄泉国と現世との境目まで逃げながら桃を投げると、醜女たちは急に力を失って逃げ帰ったのでした。

このように桃には生気が宿る、邪気を祓うというイメージが定着して、桃太郎が鬼退治に行く話の由来になったといわれています。

日頃、何気なく使っている物は多くの人が携わって、作り出されています。そうした人とのつながりや歴史、由来に思いを馳せ、大切に扱いたいものです。

今日の心がけ◆物の由来を知りましょう

日本再発見！ -用水路・用水路の跡(世界編)-

ポントカサステ水路橋とスランゴレン運河（イギリス／ウェールズ）

1805年に完成した、イギリスで最も長く、最も標高が高い水路橋。スランゴレン運河の一部として設けられたのがこの水路橋で、橋の上を流れる運河を、ナローボートという運河船で渡ることができる。ここを毎年1万艘以上の船が運行しているという。当時の一流土木技師が設計し、運河建築技師が現場監督を務め、完成までに10年もの時間を要した。2009年には、「ポントカサステ水路橋と運河」として世界遺産に登録された。

2/12(日) 朝礼への取り組み

Kさんの職場では、部署ごとに選出された社員で構成される「朝礼委員会」があり、朝礼の企画に工夫を凝らしています。

その取り組みの例として、毎回、朝礼プログラムの役割を振り分け、朝礼開始の十五分前にその日の役割担当者が集まり、朝礼の流れや連絡事項の確認などを行なっていきます。

また、日替わりのメニューを実施してマンネリ化を防いだり、年に数回は朝礼への取り組み具合をチェックし、課題の解決に向けて集中的に改善に取り組む期間を設けたりしています。

新入社員などは、朝礼に取り組む周囲の雰囲気に戸惑いを覚えることもありますが、先輩社員がていねいに朝礼の意義や方法を説明することで、朝礼が社内のコミュニケーションを円滑にする場としても効果を発揮しています。

毎日の朝礼を、単なる連絡、報告の場で終わらせず、工夫を凝らしながら社員が成長する場として活用していきましょう。

今日の心がけ◆朝礼を成長する場にしましょう

2/13(月) 出端

「よし、やるぞ」と気持ちを入れて何かを始めることを「出端」といいます。この出端を挫かれてしまうと物事は上手くいきません。

例えば、食事をしようと料理を口に運ぼうとした瞬間に電話が鳴ったり、出かけるタイミングで声をかけられたりすれば、調子が狂ってしまいます。

仕事で言えば、会議の決定事項に従って何かを始めようとした時に横やりが入って中断すること、出張に出る際に「行ってきます」と言おうとした瞬間に、呼び止められることなどが当てはまるでしょう。

お互いの出端を挫かないようにするには、十分なコミュニケーションをとって、相手の立場や状況に対する理解と気配りが必要になります。

そのような意思疎通の機会として活用できる場が朝礼にほかなりません。お互いの予定を知らせ合い、理解し合うだけで先ほどのような事態は防げるはずです。

物事の成否は、スタートの良し悪しが重要です。朝礼の場を生かして、一日の「出端」を最高の状態にして仕事に臨みたいものです。

今日の心がけ◆配慮を忘れないようにしましょう

章も描かれている。名前の「アモレイラ」は、水源の泉の名から取られた。水道橋は最も高いところでアーチが4段重なっており、アーチの数は全部で843個にも及ぶ。高台からでも端まで見えないことからも、橋の長大さがわかる。

★P33にプレゼントコーナーがあります

2/14(火) 商人は水であれ

日本の代表的商社である伊藤忠商事株式会社代表取締役会長CEOの岡藤正広氏は、「商人は水であれ」を自身の哲学としています。

「お客さんに合わせて丸にでも四角にでもなれる。それがプロというものだ」と述べ、氏は、そのためには「一つの職場で『一所懸命』に打ち込んで一芸に秀でること。一つのことを極めればいくらでも応用が利く」と、語っています。

方円（四角や円形）の器に随うことのできる水のように、その時々の環境に合わせて柔軟に対応できる力を身につけるためには、ある程度の時間をかけてじっくり技を磨くことが不可欠です。

仕事の正確性や処理能力の向上、観察力や応用力、あるいは非常時に対する適応力や修正力など、これらの力は経験を重ねることなしには身につけられません。

何事も一つずつ真摯に対応していくことで、自分の力が磨かれていきます。自分の仕事にじっくりと向き合う一日にしたいものです。

今日の心がけ◆目の前の仕事に真摯に向き合いましょう

日本再発見! -用水路・用水器の旅(世界編)-

アモレイラの水道橋
（ポルトガル／ポルタレグレ県）

建造に1世紀を要し、1622年に完成した水道橋で、世界遺産としては珍しく、いまだ現役で稼動している。全長は7km以上にも及び、イベリア半島では最も長いとされる。かつての城塞都市・エルヴァスに水を供給しており、橋には町の紋