

今日の心がけ◆**明確な意識を持って取り組みましょう**

アメリカで二〇〇七年に発表された心理学におけるプラシーボ効果についての論文の中で、ホテルの清掃係を対象としたある実験を紹介しています。それは、清掃係を二組に分け、一方のグループには「あなたの仕事は良いエクササイズになっている」と伝え、もう一方へは何も伝えないというものでした。四週間後、両者の生活は以前とまったく変化していないにもかかわらず、前者の「良いエクササイズになっている」と伝えられたグループは体重・血圧・体脂肪・ウエストとヒップの比率・肥満度のいずれもが改善傾向にありました。対して、何も伝えられていないグループは変化がありませんでした。この結果から、意識が体内に作用して好ましい変化をもたらしたことが分かります。これは体に限ったことではないでしょう。私たちは毎日の業務にあたる際、目的を意識せずたんたんと行なっていることはないでしょうか。仕事を通して「自己成長できる」、「社会の役に立つ」など、自分の「意識」を明確に持てば、その思いが実際に形となるはずですよ。

困難に直面し、行なっていたことをあきらめられた経験は誰しもあるでしょう。時にはあきらめるといふ判断が必要なケースがあるかもしれません。一方で、一歩踏みとどまり努力を重ねることで、活路が開ける場合も多々あります。楽器のシンバル製作は機械化が進み、職人の技が継承されなくなつたため、手作業では製作できないといわれていました。しかし、音楽講師でシンバルの収集家である山本学氏は、ある時、思い立ってシンバル作りを開始しました。毎日、近所の川辺に行つてはハンマーで板金を叩き、製作に打ち込んだのです。ところが、繰り返し叩くと高温になつた板金は割れてしまい、目指す形に加工することができません。

それでも毎日続けて取り組んでいると、ある雨の日、雨によつて板金の温度上昇が抑えられ割れずに加工できたのです。手作業による一点物のシンバルは、機械製では出せない、豊かな音色で多くの人を魅了しています。

山本氏のあきらめない心が、独創的な音の世界をもたらしたのです。

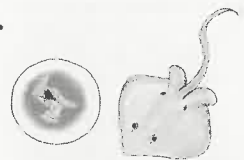
今日の心がけ◆**あきらめずに続けてみましょう**

日本再発見! 一当地縁起物の食べ物一

エイの煮ごり  
(奈良県香芝市ほか)

奈良県北部の葛城地方など山間部では、特別な日に食べる魚を「とっきよりの魚」というが、中でも「エイの煮ごり」は、その代表料理だ。アカエイを骨ごとぶつ切りにし、醤油やみりん等とともに煮込む。冷めるとエイのゼラチンが溶け

出した煮汁が固まり、これが絶品だという。大阪で水揚げされた魚が竹内街道を通過して新鮮なうちに運ばれていたこの地域ならではの料理だ。残った肝も、小さく切って炒めてからおからと一緒に煮て食されてきたという。



児童精神科医の古荘純一氏は、疲れを訴えて外来を受診する子供の疲労要因として、家庭や学校で空気を読みすぎてしまうことを挙げています。自己肯定感が低く、自分を大切に思えないので空気を読んで合わせようとするといいいます。古荘氏は自己肯定感を高める手段として、「成功体験をして達成感を得ること」、「努力をほめられること」の二点を挙げています。

子供の世界に限らず大人も同様で、その場の雰囲気はいる人たちの意向や言動から生まれます。中には職場で上司や同僚に気を遣い過ぎて疲れを感じてしまう人もいるかもしれません。

相手の意見や考えに耳を傾け、合わせることは仕事を円滑に進めるうえで大切なことですが、度が過ぎるとストレスとなり、業務にも支障が出てしまいます。

後輩や部下の努力を認めて言葉に出してほめる、先輩からアドバイスを受けた時には感謝を伝える等、思いを形に表わすことが大切です。

互いに自己肯定感を高め、職場の良い空気を作りあげていきたいものです。

### 今日の心がけ◆感謝の気持ちを言葉にしましょう

本日は二十四節気の大寒で、一年のうちで最も気温が下がる時期です。戸外に出れば、冷たく乾燥した北風にさらされることも多くなるでしょう。顔や手などの露出部分は水分が不足しがちで、肌荒れの原因にもなります。

その対策として、化粧水や保湿クリームを塗るなど、肌を外側からケアする方法があります。また、たんぱく質やビタミン、食物繊維を含んだ食べ物を意識的に摂取するなど肌を内側からケアする方法も有効です。

外側からのケアは即効性があり、内側からのケアは継続することで効果が得られます。これらに加えて、少しでも体温を上げることは肌の健康を維持する上で大切な要素となります。また免疫力を高める効果も期待できます。

体温を上げるには首など動脈付近の関節を温めたり、重ね着をしたりすることが効果的ですが、可能な限り体を動かすことも大切です。

なるべく階段を利用したり、歩く距離を増やしたり、立ったり座ったり、手をグーパーグーパーしたりと、少しでも体を動かして、健康維持に努めましょう。

### 今日の心がけ◆体を動かしましょう

### 日本再発見! 各地特産物の食べ方

#### かきまぶり (和歌山県岩出市)

「かき混ぜる」という意味の方言「まぶり」が由来の、地域の米や野菜、乾物などを使ったちらし寿司だ。具材は高野豆腐や干し椎茸、かまぼこ、にんじんなど。具はすべて同じ釜で一緒に煮て作るため、一気にたくさんを量を作るのが特

徴。そのため来客の人数がわからないお祝い事の際に作られたほか、田植え休みの際にもごちそうとして供されてきたという。地域によっては、しらすや梅干しを入れるなどアレンジの方法も様々である。



イソップ寓話の一つに「ウサギとカメ」があります。

足が速いウサギと足の遅いカメが、かけっこで競争し、ウサギはカメに大差をつけたことで油断し、途中で居眠りをしてしまいます。ウサギが寝ている間にカメは着実に歩みを進め、ウサギに勝利するという物語です。

ウサギの行動からは「過信しないこと」「最後まで気を緩めないこと」といった教訓を得ることができるとでしょう。

仕事で失敗したときは反省し、問題点を洗い出し、改善策を模索するなど、次の仕事へと活かすことを大切に行っている人も多いでしょう。

一方で成功したときはどうでしょう。ただ喜んでいるだけでは、慢心や心の緩みへとつながります。「なぜうまくいったのか」という成功要因を考えてみることで次の仕事をさらに良くしていきます。

仕事が一区切りしたときには、反省と検討を繰り返すことで、心の緩みを防ぎ、日々の業務をより良くしていきたいものです。

### 今日の心がけ◆反省と検討を繰り返しましよう

A氏は、長年にわたって建設会社の経営に携わってきましたが、六十年の会社の歴史に幕を下ろすことを決意しました。

A氏の会社では、特殊な材料を使用した自社独自の工法で、こだわりの家を作り続けてきました。日々の仕事を通して関連業界への関心が深まり、再び学び直そうと考えたのでした。

今まで関わった人たちに感謝の意を伝えるため、会社としての最後の日に「終社式」を開催しました。当日は、地元の友人、協力会社、お得意様、家族など、多くの関係者が式に参加してくれたのです。

A氏は最後の挨拶で「働くことの楽しさは両親から教えられました。働き続けることの喜びは、式に参加してくださった皆さんが教えてくれました」と、涙を浮かべながら述べました。

A氏は、これからも周囲への感謝の気持ちを忘れず、自らの学びを深め、社会に貢献できるような仕事に従事したいと心を新たにしました。

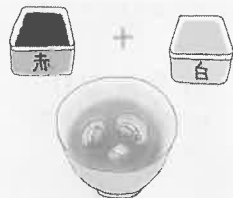
### 今日の心がけ◆感謝を忘れず新たなスタートを切りましよう

#### 日本再発見! —と当地縁起物の食べ物—

#### ふくさ汁 (徳島県)

白味噌と赤味噌などを合わせた味噌のことを「ふくさ味噌」といい、縁起がよいものとされている。語源は、布の生地を2枚合わせた「袱紗」から。他県でもふくさ味噌を使った料理は見られるが、徳島県ではこのふくさ味噌を用いた味噌汁

が正月におせち料理とともに振る舞われることが多く、具材にはハマグリやワカメ、豆腐などが使われる。色が濃く、旨味のある赤味噌と、甘みが強くきめ細かい白味噌が合わさった、深みのある味わいが特徴だ。



今日の心がけ◆自分の伝え方を見直しましょう

仕事において、認識の違いが生じることがあります。その結果、「言った、言っていない」の水掛け論に発展することも起こり得ます。こうした認識の違いは小さなものでも大きなトラブルの基となります。混乱をきたさないようにするためにも、定期的に日々のやり取りを振り返り、自身の直すべきところは速やかに直すことが求められます。

例えば、業務において「報告・連絡・相談」の徹底は不可欠です。その際に見えるだけ簡潔に分かりやすく伝えられているでしょうか。時間をかけすぎると、内容の理解がしづらくなり、相手の時間を奪うことにもなります。

また、認識の違いが起きた際には、相手を責めても問題は解決しません。その際、自身の伝え方が正しかったのか振り返ってみましょう。口頭か書面かなど、上手く伝えるためにどうすれば良いかを改めて考える必要があります。

意思疎通には互いを肯定しあえる関係性が大切です。自分の伝え方を見直して、円滑に仕事が進められるよう、意思疎通を図っていききたいものです。

日本再発見! 当地縁起物の食べ物

年明けうどん (香川県)

麺が太く長いことから、古くから健康長寿の縁起物でもあったうどん。そのうどんを年の初めに食べるという取り組みを近年、香川県のさぬきうどん振興協議会が中心となって行なっている。白いうどんにかまぼこや梅干しといった赤い具材

今日の心がけ◆念入りに準備しましょう

明治三十五年一月二十三日に発生した、八甲田山雪中行軍遭難事故は、世界的にも類を見ない山岳遭難事故として記録されています。

当時、青森に駐屯していた陸軍の歩兵第五連隊は、青森市街から八甲田山を越え、八戸に至る訓練を実施しました。しかし、天候の急激な悪化によって遭難し、参加者二一〇名中、一九九名が亡くなる大惨事となりました。

他方では、同年一月に同様の訓練を実施した弘前の歩兵第三十一連隊の選抜者三十七名は、一人の犠牲者も出すことなく計画を完遂しています。

両隊の明暗を分けた要因は様々ありますが、その中でも「準備」に関しては大きな差がありました。記録によると、実施の下命は第三十一連隊が一カ月前であったのに対し、第五連隊は二日前とあり、準備の時間が短かったのです。

私たちの職場でも、職種によっては命の危険と隣り合わせという作業もあります。準備の如何で、成否が分かれることは言うまでもありません。

仕事への準備を今一度見直してみしましょう。

をトッピングすることで、紅白のめでたい料理になるという、添えるものは赤ければ何でも問題ない、という懐の広さだ。ネーミングには「年越しそば」への熱い対抗心を感じるが、その真意やいかに……。



## 今日の心がけ◆人の話に耳を傾けましょう

Aさんは、会議の場で積極的に意見を述べることを心がけています。しかしながら、時に相手との意見の違いから口論が起ります。見かねた先輩から「相手の意見を理解しようとするのが大事。そうでなければ、自分の意見は相手に届かないよ」とアドバイスされたのです。確かにAさんは、いつも相手の意見を否定するような言動が多く、さらに自分の意見が通らないと、その不満が態度に表われることも少なくなかったのです。会議の目的は、相手を打ち負かすことではなく、いくつかの案を打ち出して、さらに良くなるように建設的な話し合いをすることです。

どのような提案も、立場や状況によつてとらえ方は様々です。一面だけをとらえた意見では、相手は聞き流すか、怒らせてしまうこともあるでしょう。

相手の話を「聴く」ように努めることで、自分の意見も聞いてくれるようになると学んだAさん。物事を多角的な観点でとらえ、相手と一緒に良いものを作る喜びを感じながら業務に取り組んでいます。

## 今日の心がけ◆妥協せずに取り組みましょう

寒さが一段と深まるこの季節は、体の冷えからくる不調が現われやすくなります。「早寝早起き病知らず」「薬より養生」といった、健康に関する数々のことわざにもあるように、普段から健康への意識を高めることが大切です。

しかし、日々の健康管理や生活習慣が大切だと分かっているにもかかわらず、なかなか実行できない人も多いのではないのでしょうか。

健康の維持は、生活面においても仕事面においても必要不可欠であることは言うまでもありません。そのためには日々の食生活、適度な運動、リズムある生活習慣など留意すべき点が多々あります。

その留意点を実行する強い意志があれば問題はないのですが、つい妥協したり、せっかくなかたてた計画を反故にしたりするなど挫折してしまいがちです。

「成就の秘訣はやり続けることにあり」といわれます。心身の健康を保ち、毎日目を朗らかに過ごすためにも、自分の決めた健康法を粘り強く実行し続けてまいりましょう。

## 日本再発見! -c当地縁起物の食べ物-

さわちりょうり  
血鉢料理  
(高知県)

色とりどりの装飾が施された大皿に、これでもかとたくさん土佐の名物を盛りつける。「血鉢」とは特定の料理方法を指した名称ではなく、豪華で豪快な盛り付け方と、食事の様式を表す言葉だ。盛られる料理は、刺身、寿司、揚げ物、煮

物、和え物など様々。この大皿を大勢で囲み、各自が食べたものを小皿に取ってゆく。日常の食事として親しまれるというよりは客人をもてなすためのもので、冠婚葬祭や節句、その他いろいろな祝い事で提供される。



今日の心がけ◆体の働きに感謝しましょう

また、およそ一億とされる腸の神経細胞の数は、体の臓器の中では脳に次いで二番目に多く、「第二の脳」とも言われる重要な器官です。腸は脳と約二千本の神経線維でつながって緊密に連携しつつ、独自の指示系統を持ち、脳からの指令がなくても腸を動かすことができます。腸だけでなく、体内では多くの器官が適切に働いて健康を保っているのだと、改めて実感したTさん。もっと体を労わって生活しようと決めました。

Tさんはある時、腸がねじれる病を患いました。腸がねじれると、便がお腹に溜まるため、手術を受けるまでの間は腹痛や膨満感、食欲不振に苦しみました。幸い術後は順調に快復し、Tさんは今まで当たり前だった、健康な体で食べ物を楽しむ喜びをかみしめたのです。これを機にTさんは、腸の働きについて調べました。腸は食べ物・吸収するだけでなく、免疫の中心的な働きをする器官でもあり、体内の免疫細胞の約七割は腸に存在します。

総務部から営業部に配属となり、三カ月が経ったAさんは、営業資料の作成には人一倍時間を費やし、語学習得などのスキルアップにも余念がありません。しかし、努力の甲斐もむなしく営業成績は思うように伸びず、Aさんは次第に不安になっていきました。そこで先輩に相談すると、営業先での自身のプレゼンテーションの様子をチェックしてもらえることになりました。すると「もっと姿勢をよく、自信をもって話したほうがいい」「資料には製品情報だけでなく、製品の必要性を訴える社会情勢を盛り込むこと」など、具体的にアドバイスしてくれたのです。

Aさんはそれらの助言を実行し、成績は徐々に伸びていき、部内の月間賞をとるまでに成長できたのです。

何が自分に足りないのか、気づくのは自分一人では難しい場合も多いでしょう。上司や同僚、部下、時にはお客様など、他者からの助言をもらいながら、自己成長につなげたいものです。

今日の心がけ◆他者の助言に耳を傾けましょう

日本再発見! -当地縁起物の食べ物-

なっとうぞうじ  
納豆雑煮  
(熊本県山鹿市)

餅に納豆をそのままかけるという衝撃的なビジュアルだが、意外にもこれが合う。雑煮とは言っても汁に納豆が入っているわけではなく、雑煮から餅だけを取り出して納豆を絡めて食べるか、あるいは他の具を食べた後に納豆を加えて食べ

る。さらに納豆と同量程度の砂糖をかけるため、とても甘い仕上がりに。雑煮の具材には、山鹿市が西日本有数の栗の産地ということもあり、栗が入ることも多い。これも珍しい特徴だ。



Tさんは、パソコンを使った長時間のデスクワークが原因で、肩こりに悩まされていきました。

ある日、職場の先輩から、「パソコンに向かって座る時の姿勢を変えてみるといいよ」とアドバイスされ、初めて自分の姿勢を見直してみました。

これまで、あまり意識していませんでしたが、キーボードが体から遠い位置にあること、ディスプレイが低すぎていることに気づいたのです。

早速、キーボードを体に少し引き寄せ、ディスプレイの角度や高さを調節したところ、上半身がスツキリと伸びて姿勢が楽になりました。

その日から、仕事をする時の座り方に気を付けるようにしたところ、集中しやすく、最も心地よく感じられる座り方がわかってきたと言います。

デスクワークに限らず、各々の仕事には、それを行なうのに相応しい体の構えや動かし方がありません。それを「良い姿勢」と言うのでしよう。

自分の動作や姿勢を見直して、気持ちよく仕事を進めたいものです。

今日の心がけ◆姿勢を整えましよう

約一三〇〇年前に編纂された『万葉集』を、現代のSNS感覚の言葉で訳した

『愛するよりも愛されたい』が、若い世代を中心に人気を博しています。

例えば、舎人皇子の御歌「ますらをや 片恋せむと 嘆けども 醜のますらを

するかよ々 っていつてたけど したわwww」です。

著者は、もっと若い世代に『万葉集』に親しんでほしいという思いと、千年以

上の時を超えて、万葉の人々と現代に生きる人の縁をつなぎたいといった思いか

ら今回の「超訳」にチャレンジしたと言います。

仕事への思い入れが強くても、これまでの常識に縛られていては、新しい良い

ものは生まれません。本書は当初は売れると思わず、五百部しか発行しなかつ

たようですが、版を重ね、今では九万部以上も出版されています。

物事の本質を突き詰めて、時にはこれまでの固定観念を取り払い、柔軟な発想

で仕事に取り組みたいものです。

今日の心がけ◆発想を柔軟にしてみましよう

日本再発見! 各地縁起物の食べ物

クーブイリチー (沖縄県)

沖縄方言で、「クーブ」が昆布、「イリチー」が炒め物を指す。イリチーには様々なものがあるが、特に昆布を使った「クーブイリチー」は「こんぶ」と「よるこぶ」の語呂合わせから縁起物とされる。水で戻した昆布と豚肉、コンニャク、かま

ぼこなどを炒めてから、砂糖、みりん、醤油などとともに昆布がしっとりするまで煮る。ハレの日に振る舞われる料理ではあるが、最近では家庭料理として日常的に作られているという。沖縄を代表する郷土料理のひとつだ。



物事は見る角度によって、まったく異なった「姿」「形」に映ることがあります。数値やデータからは読み解くことの出来ない優れた面が内在することもあつて、多角的な捉え方が求められるのではないのでしょうか。

国民一人ひとりの経済活動の指標として用いられるGDP（国内総生産）は低下を続けているといわれます。しかし、経済的な指標では読み解けない様々な局面において、日本が誇る安定した生活の質を見出すことができます。

例えば、飲食店に入ると、無料で衛生的な冷水が提供されます。公衆トイレでは、温水洗浄便座が設置されている所もあります。こうした事柄は、世界に誇るべき生活の質の高さと言えます。

言い換えれば、公共性もたらす生活上の快適さや便利さは、相応の高い生活水準を維持している証でもあります。

人を思いやるために、自社の技術やサービスにどのような何を加味することができるのかを追求したいものです。

今日の心がけ◆質の高い生活に感謝しましょう

発酵の  
いろは

25

発酵食品をバランスよく摂って免疫力アップ

2022年、2023年と2年にわたって「発酵のいろは」をコラムとして書かせていただきましたが、大変ありがたいことに2024年も引き続き担当させていただきますことになりました。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

コロナ禍になってから免疫力アップには「腸活」というキーワードがより一般化してきたような気がしますが、実は日本人にありがちなある現象が起きています。

2023年3月号のコラム「腸活」に書かせていただいた、免疫力をつかさどる微生物を含む発酵食品の売り上げが見事に落ちてきているという状況は、まさにコロナバブルの崩壊ともいえましよう。関連する企業にとってはコロナ禍前の数字に落ち着いてきたともいえます。

コロナという目に見えないウイルスと戦うためには、自身の免疫を高めるしかない。それには腸活が重要。納豆やキムチを食べよう。発酵食品を食べよう、とつながっていき、2021年には爆発的に発酵食品が注目を浴びました。

藤本倫子



発酵食品で免疫力アップ  
1日3食  
モデルメニューのご紹介!

【朝・昼・晩にとり入れやすいもの】

朝「甘酒ヨーグルト」

- 【材料】
- 麹の甘酒.....適量
  - 飲むヨーグルト.....適量
- ※お好きなバランスで混ぜて飲むだけ!  
(時間がない朝でも朝食代わりになります)

昼「味噌玉スープ」

- 【材料】
- 味噌.....13gくらい
  - 出汁.....乾燥のパック出汁など少々
  - 鰹節.....少々
  - 乾燥わかめ

- 1 すべてを混ぜ合わせて、ラップに包む  
(保管は冷蔵庫か冷凍庫)
- 2 ①をマグカップに入れ、お湯を注げば味噌玉スープの出来上がり  
(まとめて容器に仕込んでよいです。スプーンですくってマグカップに入ればOK)

夜「キムチ」

※乳酸発酵しているキムチは夜食べるとよく眠れるという効果が期待できます!キムチは、夜食べるのがオススメです!(2022年8月号参照)

【ふじもと みちこ】一般社団法人日本発酵文化協会 上席講師、日本発酵文化株式会社 常務取締役。東京農業大学卒業後、東京大学医科学研究所で癌細胞を学ぶ。株式会社八海山に入社し、米・麹・発酵をテーマとした店舗「千年こうじや」の立ち上げを行なう。2017年7月、発酵食文化の啓蒙活動専念のため、独立。

「継続」が何よりも大切なことです。

「発酵食品をつくる微生物を生きて腸まで届けたい!」という方がまだまだたくさんいらっしゃるように感じますが、微生物の生死はどちらでもよいのです。重要なのは継続的に摂取することです。

まずはこの1年、ご自身の生活に合わせて続けられそうな発酵食品を選ぶのもよいかもしれませんね。朝は甘酒やヨーグルト、お昼は味噌汁、夜にはキムチや漬物類などをいただく。皆さんもぜひ続けられるものを見つけてみてください!1週間、1カ月と継続していく過程で、へそいえは風邪を引いていないな、肌艶が出てきたな、などと時間はかかりますが、ご自身の健康生活につながっていくはずですよ。