

けんぽニュース

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください。

- 特定保健指導を行いますので
ご協力願います ほか

<http://www.yakinkenpo.or.jp/>



三保の松原より富士山 ● 静岡県静岡市清水区

電話健康相談 介護・育児の電話相談
メンタルヘルスカウンセリング

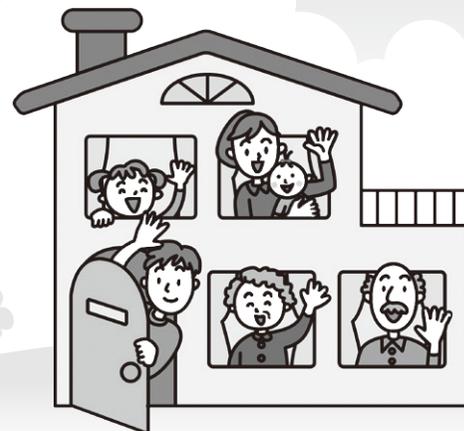
専用ダイヤル 0120-80-3223 (無料)
お気軽にお電話ください。

日本冶金工業健康保険組合

被扶養者資格確認(検認)にご協力いただき、誠にありがとうございました

当健康保険組合では、次の調査対象事業所にお勤めの被保険者の方の「被扶養者」全員について、「過去に被扶養者として認定された方が、現在も認定基準を満たしている」ことを確認するための調査(検認)を実施いたしました。ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

日本冶金工業(株)	本社 大江山製造所
ナストーア(株)	本社 茅ヶ崎製造所
ナス鋼帯(株)	
宮津海陸運輸(株)	
ナスエンジニアリング(株)	
クリーンメタル(株)	
ナスクリエート(株)	



次年度(2019年度)は「今回対象でなかった事業所」で検認を実施いたしますので、その際はご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

また、次々年度(2020年度)からは、毎年、「すべての事業所」を対象として検認をいたしますので、ご協力をいただきますよう、重ねてお願い申し上げます。

検認には保険料率アップを防ぐ役目も!

本来、扶養に該当しない方が被扶養者として加入し続けることは、当健康保険組合の財政に大きな影響を与えます。将来的には保険料率のアップなど、加入者全員の負担増につながってしまいますので、引き続き検認にご理解とご協力をお願いいたします。

特定保健指導を行いますのでご協力願います

健康保険組合には、法律に基づき、次の事項が義務付けられています。

- 特定健康診査の実施** 40歳以上の加入者に対し、特定健康診査を行う。
- 特定保健指導の実施** 特定健康診査の結果に基づき、対象者に実施する。

特定保健指導の対象となる方は、次の基準によります。

腹 囲	追加リスク ①血圧、②脂質、③血糖	喫煙歴	対 象	
			40歳～64歳	65歳～74歳
≧85cm(男性) ≧90cm(女性)	2つ以上該当	あり	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	なし		
上記以外でBMI ≧25	3つ該当	あり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	なし		
	1つ該当	なし		

※検査値が特定保健指導判定値を超えている場合、上記分類により必要となる特定保健指導の種類が自動的に決定されます。

当健康保険組合では、特定健康診査を受診された被保険者の方々に、管理栄養士による特定保健指導を受けていただくようお願いしています。

特定保健指導を行いました

11月より、まずは日本冶金工業(株)・川崎製造所構内とナス鋼帯(株)・滋賀工場に勤務されている方々から特定保健指導を始めました。実績は次のとおりです。

	対象者数	実施者数	実施率
川崎地区	156人	138人	88%
滋賀地区	27人	25人	93%
その他	7人	7人	100%
計	190人	170人	89%

業務ご多忙のなか、受けていただきました方々に、御礼申し上げます。

今後、特定健康診査の結果に基づき、対象となられた方々には順次、特定保健指導を行いますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

特定保健指導の目的

内臓脂肪型肥満に注目し、その要因となっている生活習慣を改善するための特定保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させること(病気の予防)です。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、特定健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会と位置付け、行動変容につながる特定保健指導を行っています。

セカンドライフを楽しむ前に

退職後の健康保険はどうする?!



定年を迎え、長年勤めた会社を退職された定男さん。
セカンドライフをどう過ごすかはたくさんプランがあるので、
退職後の健康保険となるとノープランの様子。
在職中は自動的に会社の健康保険に加入していたが、
退職後はどんな選択肢があるのだろうか?

退職後に選べる3つの選択肢

今回は、健康保険制度に詳しい健崎保子さんにお越しいただきました。私も退職後の健康保険についてはこれまで考えたことがなかったですね。



黒須 健太
番組司会者

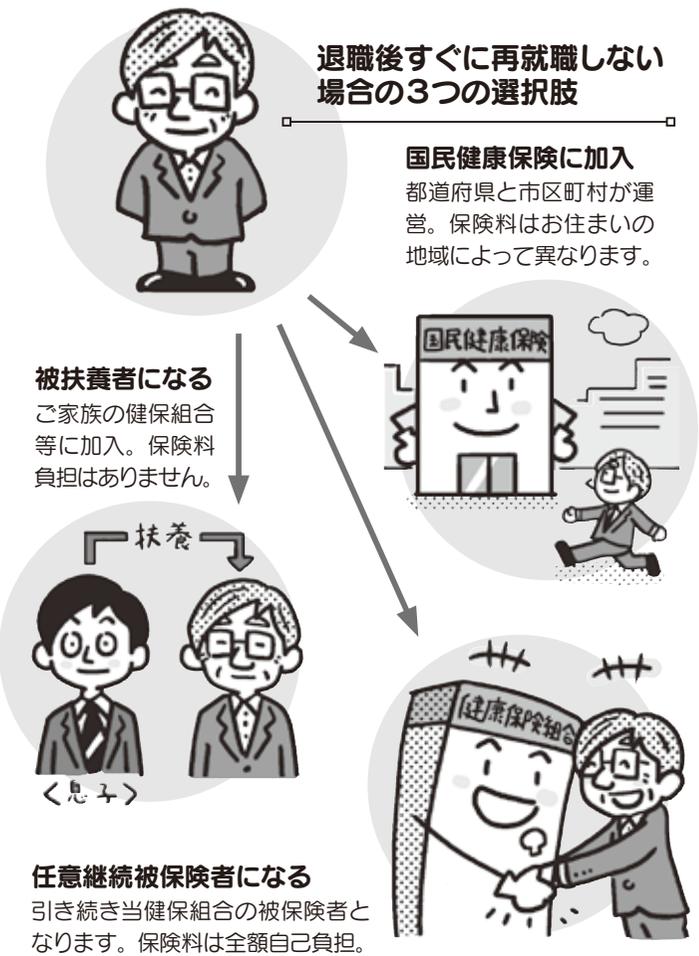
健崎 保子
健康保険エキスパート

就職すると、個人の手続きはなく自動的に就職先の会社が属する健康保険に加入することになりますから、イメージしにくいかもしれませんが、退職後すぐに再就職する場合は、再就職先の健康保険に加入することになります。したがって、しばらく再就職しない場合は、3つの選択肢があります。

ぱっと思いつくのは、国民健康保険でしょうか。

そのとおり。あとは、在職中に所属していた健保組合の**任意継続被保険者**となるか、**ご家族の被扶養者**となるか。以上の3つです。

退職後すぐに再就職しない場合の3つの選択肢



国民健康保険に加入
都道府県と市区町村が運営。保険料はお住まいの地域によって異なります。

被扶養者になる
ご家族の健保組合等に参加。保険料負担はありません。

任意継続被保険者になる
引き続き当健保組合の被保険者となります。保険料は全額自己負担。

もっと知りたい! 健康保険

ミミ子
病院で間違えて前の会社の保険証を出しちゃったんだけど、普通に使えたから問題ないのかな?
#クローズアップ健保

クロ健
【公式】クローズアップ健保
保険証を使えるのは退職日までです。新しい保険証を提示し、保険証が変わったことをお申し出ください。

くろわっさん
奥さんを被扶養者にしてるんだけど、退職したら奥さんの保険証はどうすればいい?
#クローズアップ健保

クロ健
【公式】クローズアップ健保
被保険者本人が資格を喪失すると、被扶養者である奥さまも被扶養者の資格を失います。奥さまの保険証もあわせてご返却ください。

保険証の返却をお忘れなく

退職して被保険者の資格を失うということは、保険証を返却する必要があるということです。

えっ、そんなんですか? 期限の切れたクレジットカードみたいにハサミで切って処分すればいいのじゃないかと思っていました。

クレジットカードはカード会社へ連絡すれば使用停止ができますが、保険証はそうはいきません。また、退職後も保険証を使ってしまつと、無資格受診となり、健保組合より医療費の健保負担を請求されることになるので、必ず返却しましょう。

保険証は場合によっては身分証にもなりますから、紛失したら大変ですものね。うっかりお酒を飲み過ぎてなくさないように気をつけましょう(笑)。

退職して被保険者の資格を失うということは、保険証を返却する必要があるということです。

えっ、そんなんですか? 期限の切れたクレジットカードみたいにハサミで切って処分すればいいのじゃないかと思っていました。

クレジットカードはカード会社へ連絡すれば使用停止ができますが、保険証はそうはいきません。また、退職後も保険証を使ってしまつと、無資格受診となり、健保組合より医療費の健保負担を請求されることになるので、必ず返却しましょう。

保険証は場合によっては身分証にもなりますから、紛失したら大変ですものね。うっかりお酒を飲み過ぎてなくさないように気をつけましょう(笑)。



もとはリハビリ用のエクササイズとして生まれたピラティスは、骨盤のゆがみ矯正や体の深層部にあるインナーマッスル強化に効果的。わき腹の筋肉を鍛えて、憧れのくびれを手に入れましょう。

監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

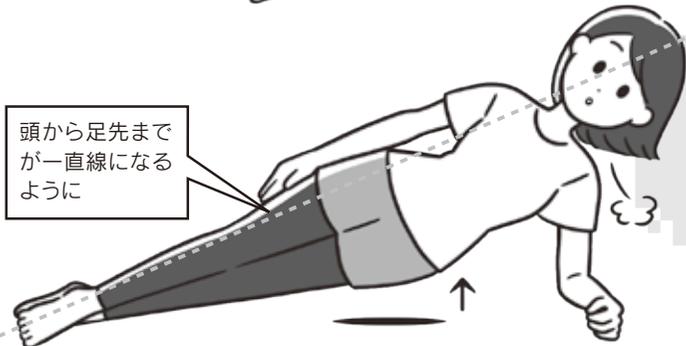
体幹、わき腹、腕を鍛える サイドベンド

体幹、わき腹、腕を同時に鍛えるエクササイズ。やや強度が高いため、無理をしない程度に行いましょう。

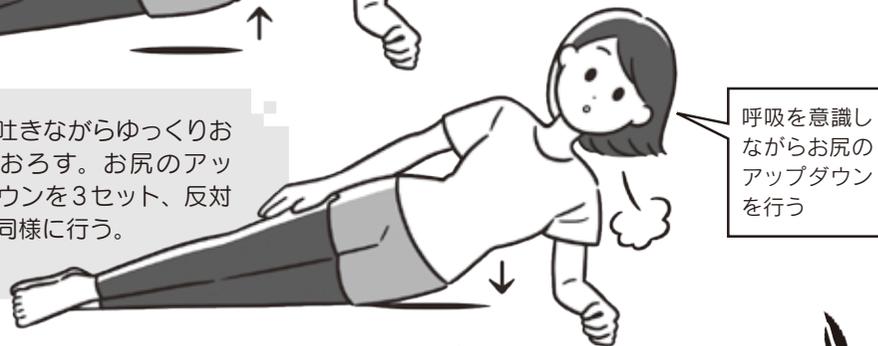
1 横向きに寝て、左ひじを90度に曲げて床につける。右脚を少し前に出す。



2 お腹をひきしめ、わき腹の力を使って息を吐きながらお尻を浮かせる。息を吸いながら3~5秒ほどキープ。



3 息を吐きながらゆっくりお尻をおろす。お尻のアップダウンを3セット、反対側も同様に行う。



One Point ピラティス 力まず、流れるような動きを意識して

ピラティスは、勢いや反動を使っての動作はNG。力むと余計な力が入ってしまい、非効率的です。余計な力は抜いて、リラックスしてゆっくり流れるような動作を意識しましょう。



むし歯の歯、もっと自然な見た目の材料で治療してもらいたいな



高価な材料を使った場合などは健康保険を使えません

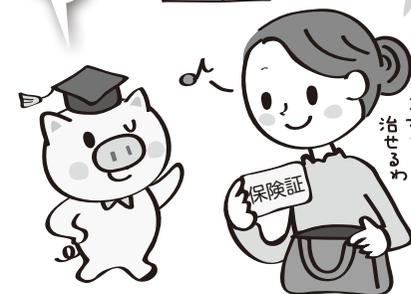
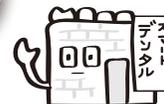
歯の治療を受けた場合、病気やけがをしたときと同じように、治療にかかる医療費やそれにとりもなう材料についても健康保険を使うことができ、患者は原則3割の自己負担で済みます。ただし、保険が認められていない治療や、見た目や耐久性をより重視したいなどの理由で高価な材料を使う場合は、それらについて健康保険を使えません。

なお、一部の治療については、健康保険が使える場合の治療費と自費診療の治療費との差額を負担すればよい場合があります(前歯の歯冠修復、総義歯の床部分の治療など)。

※一部負担金の割合は、年齢・収入によって異なります。

決められた材料を使えばね

むし歯治療で健康保険を使えるよね



いづれの方法にしても治療前には、健康保険の範囲で治療を受けたのか、自費診療になってしまったのか、十分に歯科医と相談のうえ治療を受けることが大切です。

歯の健康は全身の健康にも大きく影響します。いつまでも健康に過ごすためには、歯のセルフケアと定期的な歯科健診でのチェックは欠かせません。日ごろから歯のメンテナンスを心がけましょう。

健康保険を使えない例
金合金や白金合金など高価な材料を使った治療、フッ素塗布、歯列矯正、歯石除去(歯槽膿漏の治療など)のために行う場合は健康保険を使えないなど

事前に歯科医と相談を!

相談しないといけないの?



治療前には健康保険が使えるかどうかの確認が大切ね

歯科では健康保険を使えない場合があります



りんごの甘味と酸味がほどよく、白菜のシャキシャキ食感があとを引く

1人分
エネルギー 137kcal
塩分 0.9g

旬の白菜
栄養メモ

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多いので、かぜの予防や免疫力アップに効果的。カリウムも豊富に含み、余分なナトリウムを排出する働きがあるため、高血圧予防にも役立ちます。



白菜とりんごのツナサラダ

材料(2人分)

- 白菜……………1/10株(200g)
- りんご……………1/4個(60g)
- ツナ缶(油漬)……小1缶(70g)
- クルミ(刻む) ……2粒

〈ドレッシング〉

- 酢…大さじ1/サラダ油…小さじ2
- はちみつ…小さじ1/2/塩…小さじ1/3/こしょう…少々

作り方

- 白菜の軸は棒状に切り、葉は食べやすい大きさに切る。
- りんごは芯を取り除き、皮付きのまま薄切りにする。
- ボウルなどにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、②を漬け込む。
- 食べる直前に③に①を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、ツナ(缶汁ごと)とクルミをのせる。

カラダが喜ぶ
ごちそう
旬野菜
サラダ

旬の野菜は栄養価が高く、みずみずしく甘みがあります。冬野菜を味わう、簡単・シンプルな、カラダが喜ぶごちそうサラダをご紹介します。

料理制作 ● 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家)
スタイリング ● サイトウレナ 撮影 ● 栗山 サトル



牡蠣の濃厚な旨みで、味わい深いサラダに

1人分
エネルギー 130kcal
塩分 1.9g

旬のブロッコリー
栄養メモ

ブロッコリーは、現代人に不足しがちな鉄、カルシウム、疲労回復や貧血に効く葉酸などを多く含むので、積極的にとりたい野菜です。茎にも栄養が豊富なため、固い皮をむいてぜひ食べましょう。



牡蠣と
ブロッコリーの
ホットサラダ

材料(2人分)

- 牡蠣……………150g
- 片栗粉……………適量
- ブロッコリー……1株(200g)
- パプリカ(赤)……1/2個(60g)
- サラダ油……………小さじ3

- A
- にんにく(みじん切り)……………1かけ
 - 赤唐辛子……………1本
- B
- オイスターソース…小さじ2
 - 水……………大さじ1
 - 酒……………小さじ2
 - しょうゆ……………小さじ1/2
 - 砂糖……………小さじ1/2

塩・こしょう……………各少々

作り方

- ボウルなどに牡蠣を入れ、片栗粉をまぶして汚れや生臭さを取り、水の中で振り洗いしてキッチンペーパーで水気を切る。
- ブロッコリーは小房に分け、茎は固い皮をむいて切り、塩(分量外)を少々入れたお湯で固めにゆで、パプリカは乱切りにする。
- ①に再度、片栗粉をまぶし、サラダ油小さじ2を熱したフライパンで炒め、取り出す。
- ③のフライパンにサラダ油小さじ1とAを入れ、香りが出たら②を加え、③の牡蠣を戻し入れてさっと炒める。
- ボウルなどにBを混ぜ合わせ、④のフライパンに加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調え、器に盛りつける。

ウォーキングと家での血圧測定を続けて 血圧を下げたYさん

■ 監修
牛丸 明子
(株) ソシオヘルス・管理栄養士

「特定保健指導」とは「特定健診(メタボ健診)」の結果、生活習慣病のリスクの高かった人に保健師や管理栄養士などが面接と支援を行い、生活習慣を見直していただくことで、生活習慣病の予防や改善を行うものです。特定保健指導にはリスクの高さに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあります。ここではYさん(52歳/男性)のケースをご紹介します。

腹囲と血圧のオーバーで動機付け支援に



血圧計を購入!

初回面接時のYさん
(男性・52歳)の数値

- 身長 176cm
- 体重 80.7kg
- 腹囲 91cm
- 血圧 142/89mmHg

Yさんは、特定健診で腹囲が91cmで保健指導判定値、血圧が142/89mmHgで受診勧奨判定値だったため、動機付け支援を受けることになりました。血圧は前年も同じくらいでしたが、体重が急に増えて80kgを超えたので、面接の1カ月前に原因を自己分析したそうです。「運動不足を痛感しました。それ以来、晴れた日は通勤の際にひと駅分の15分間歩くようにし、血圧計を買って家で毎日測っています」とのことでした。

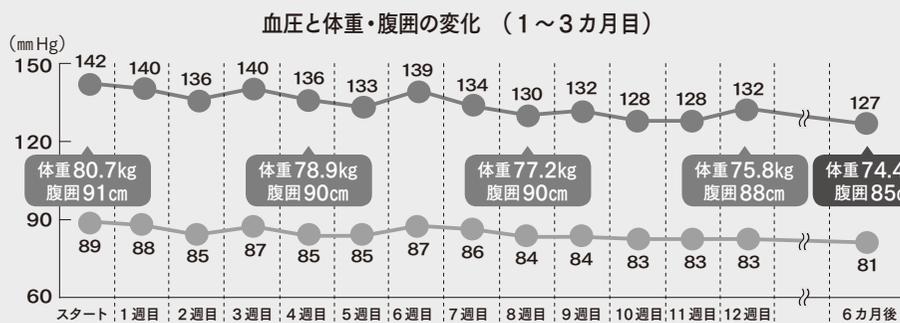
有効なので、継続することを勧めました。さらにプラスαの取り組みとして、①歩く際はよい姿勢と速歩を意識すること、②夕食のご飯を大盛りから中盛りに減らすことの2点をアドバイスしました。また、血圧の正しい測り方を指導し、変化がひと目でわかるグラフにすることを勧めました。



血圧は初めの3カ月で下がり、 体重も6カ月で6.3kg減に

Yさんは、面接した日の夕食からお茶碗を小さくしてご飯の量を減らし、翌朝からは正しい手順で血圧を測り、結果をグラフにしました。

血圧は、初めの3カ月間、上下しながらも徐々に下がり、収縮期血圧がほぼ130mmHg以内を維持できるようになりました。血圧は常に変動するものなので、「いつも上が140mmHg」と「ときどき140mmHg」とでは、同じ140mmHgでも意味が違います。Yさんは、「グラフ化したので、変動しながら下がっていくことがよくわかり、一喜一憂しなくてすみました」とおっしゃいました。体重が減ってくると体調がよくなって体が動かしやすくなり、もっと頑張ろうという気持ちが出てきて、目標よりも少し多めに歩いたり、休日も歩くことを心がけたそうです。最終的には腹囲85cm、血圧127/81mmHgで、血圧は保健指導判定値を下回りました。



診察室以外で血圧が高くなる「仮面高血圧」

高血圧の診断は多くの場合、医療機関での測定結果(外来血圧)に基づいて行われていましたが、医療機関での血圧は正常なのに、それ以外の場面で高くなっている「仮面高血圧」の人も多く、なかでも、早朝に高くなる「早朝高血圧」や、夜間ずっと高い「夜間高血圧」は心筋梗塞や脳卒中を起こしやすいことがわかってきました。このほか、ストレスなどにより仕事中に高くなる「職場高血圧」もあります。仮面高血圧を早期に見つけ対処するためにも、家庭での血圧測定を習慣化することが大切です。

● 高血圧の基準値(単位: mmHg)

医療機関よりも家庭で測る血圧のほうが低く設定されています。

医療機関での値	収縮期血圧 140以上	または	拡張期血圧 90以上
家庭での値	収縮期血圧 135以上	または	拡張期血圧 85以上

● 保健指導判定値(単位: mmHg)

血圧がやや高めるときから対処することが目的なので、高血圧の基準値より低く設定されています。

医療機関での値	収縮期血圧 130以上	または	拡張期血圧 85以上
---------	-------------	-----	------------

※保健指導の進め方や面接の時間・回数は、指導を行う機関などによって若干異なります。

● 家庭での正しい血圧の測り方



カフの中心を心臓の高さに合わせて巻く

カフは素肌か薄手の衣類の上に、指1本分の隙間を持たせて巻く

測定中は体を動かさない

手のひらは上に向けて開き、力を抜く

家庭での血圧測定を習慣づけましょう

血圧計は心臓と同じ高さに合わせやすい「上腕式」で、カフ(腕帯)を巻いて測るタイプがおススメです。計測の時間帯は「起床後1時間以内」で「排尿した後」「朝食をとる前」が基本です。椅子に座って1~2分安静にしてから測りましょう。「夜寝る前」にも測ると理想的ですが、入浴したりお酒を飲んだりすると血管が開いて血圧が通常より低く出るので、入浴や飲酒のあとは、1時間以上たってから測り、飲酒したらそのことをメモしておきます。



屋間に撮るなら白さを強調

屋間は氷の汚れも目立つので、被写体を慎重に選びましょう。白い被写体を引き立たせるには、露出はオーバー気味に。



▲「人工氷柱」は、人が豆粒に見える大きさ。



▲昔から保存食として秩父に伝わるのが、豚肉のみそ漬け。**野さか**は秩父名物「豚みそ丼」の名店です。材料がなくなり次第終了するので、お早めに。(秩父市野坂)



▲荒川水系浦山川を調整する**浦山ダム**は、高さ156mと全国屈指の巨大さを誇ります。ダム湖は「秩父さくら湖」と命名され、四季を通じて多くの来訪者があります。(同市荒川久那)



▲江戸時代以前から伝わる手づくりの小型ロケットが「**龍勢**」。毎年10月の龍勢祭で地元27流派が技を競います。**龍勢会館**では、龍勢の現物や飛翔映像が展示されています。(同市吉田久長)



▲**星音の湯**は、日帰り専門の奥秩父の湯。檜と岩づくりの2つの大露天風呂(男女交替わり)が人気で、食事や休憩施設も併設されています。(同市下吉田)

●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページでご確認ください

ウッドroof奥秩父オートキャンプ場(三十槌の氷柱)：

<http://www.woodroof.jp/tsurara/>

野さか： <http://www.butamisodon.jp/butamiso/>

浦山ダム： <http://www.water.go.jp/kanto/arakawa/index.html>

星音の湯： <http://www.beyer.jp/seine/>

龍勢会館： http://www.ktr.mlit.go.jp/honkyoku/road/Michi-no-Eki/station/sai_ryusei/

深山の冷気が育てた煌めき——三十槌の氷柱

こちらはライトアップこそされませんが、明るい時刻に近くから見上げて大きさを実感してみてください。夕方付近を散策しながら、自然氷柱のライトアップを待つのもよいでしょう。

自然発生の氷柱は、最盛期には幅約30m、高さ約10mもの大きさになります。もちろんライトアップ時は夜で、河原も凍結していることがありますから、山歩きに適した靴や服装で、安全に絶景を楽しみましょう。

近くには「人工氷柱ゾーン」も整備されています。人の手で水を流して出現させた氷柱は、高さ約25mのビッグサイズ。

さらに巨大な人工氷柱も

埼玉県の深西部、三峯神社にも近い秩父市の山中で、真冬の限定の奇観として知られているのが「三十槌の氷柱」です。荒川上流沿いの崖に湧く清水の小さな流れが、冬の深まりとともに凍りつきます。それは夜ごとの厳しい寒気を受けて生き物のように成長し、1月後半から2月前半には巨大な氷柱の群れとなります。ピークの時期には色とりどりに変化するライトアップも行われて、集まった多くの見物客たちは、寒さを忘れてしばしば目を見張ります。

真冬に現れる天然のアート



▲ライトアップの色はグラデーションのように次々と変化して、長く楽しめます。



ライトの色を再現する

ホワイトバランスは「太陽光」にすると、照明の色を再現しやすいでしょう。露出はオーバー気味(プラス補正)からアンダー気味までいろいろ試みましょう。

がん検診

便潜血検査は大腸がんによる死亡減少に効果あり



平成28年の国立がん研究センターの統計によると、がんの種類別による死亡者数で、大腸がんで死亡する人は、男性で第3位、女性では第1位と

なっています。大腸がんは早期の段階のものは根治できることがほとんどですが、初期のうちに自分で気づくことは難しいとされていて、毎年の検診がとても重要になっています。

大腸がん検診は、便に血液が混ざっていないかを調べるだけの簡単な検査（便潜血検査）が、一次検診として大腸がんの死亡率減少に有効であると証明されています。40歳以上の方は年1回検診を受けて、大腸の健康状態をみるのが大切です。結果が陽性となった場合は、何らかの病気がある可能性がありますので、大腸内視鏡検査などの精密検査を必ず受診しましょう。

ジェネリック医薬品

薬の新しい選択肢 オーソライズド・ジェネリック

一般的なジェネリック医薬品は、先発医薬品と有効成分は同じですが、原料・添加物・製造方法等は異なる場合があります。そこで登場したのが、オーソライズド・ジェネリック（AG）。新薬メーカーから許諾を得て製造した、原料・添加物および製造方法等が新薬と同一のジェネリック医薬品です。特許使用の許可を得て、優先的に先行して販売でき、新薬と同じ工場や生産ラインで作っていることが多いので、薬の形状も今ままで変わらなず安心して服用できます。一般的なジェネリック医薬品



と同様に、開発コストがあまりかからない分、新薬より価格が安いので、薬代の負担が軽減されます。薬の新しい選択肢に、オーソライズド・ジェネリックを加えてみてはいかがですか。

※すべてのジェネリック医薬品にオーソライズド・ジェネリックがあるわけではありません。

感染症

この冬も要注意！ インフルエンザ予防と対策

毎年冬を中心に猛威を振るうインフルエンザ。気温と湿度の低下は、私たちの体にも影響を及ぼします。感染を防ぎ、流行を抑えるためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲に感染させないようにならなければならないことが重要です。

インフルエンザは感染した人の飛沫（口から飛び出るしぶきや唾液などの細かい粒子）に包まれたインフルエンザウイルスによって感染するので、流行期には人混みを避け、帰宅時のうがい・手洗いは、普通のかぜやその他の感染症の予防と併せておすすしめします。また、日ごろから十分な栄養や休息をとることも大事です。このほか、インフルエンザ感染には空気の乾燥なども関連しています。室内では加湿器などを使って保湿を心がけましょう。



かぜにしては強めの症状があるなど、インフルエンザが疑われる場合には、感染拡大を防ぐためにマスクを着用し、早めにかかりつけの先生を受診するなどしましょう。

（監修・川崎市健康安全研究所 所長 岡部 信彦）

監修 戸田 久実 日本アンガーマネジメント協会 理事

その「イヤッ!」をコントロール

宿題が終わってからゲームをするのが我が家のルール。しかし、子どもがしょっちゅうルールを破るので、怒鳴りつけてしまいます。上手に言い聞かせる方法はありませんか？

A 怒鳴りつけたり、感情的になつてあれこれと3つの口は無く、一番言いたいことを自分のなかでほっきりとなせたいので、相手を叱り、その理由を明確な言葉で伝えましょう。

言いたいことを自分のなかではっきりとさせておく

「叱る」明確な基準を決めておこう

「叱る」ことは本来、相手の成長を願って、相手の間違った意識や行動を正してもらおうことが目的です。しかし、実際には怒りの感情をぶちまけているだけの「叱り下手」な人もいます。

正しい叱りかたには3つのポイントがあります。1つめは「一番伝えたいことをはっきりさせる」ことです。伝えたいことがはっきりしておらず、おまけに過去のことをひっぱりだしたり、あれもこれもと言っている、相手は何を言われているのかわかりません。「〇〇してほしい」と言いたいことを1つに絞り、「なぜなら」とその理由を明確に伝えましょう。

2つめは「叱るときはルールをはっきりさせておく」ことです。そのときの気分によって叱る・叱らないの基準が違っていたり、相手によって叱る・叱らないの基準が変わることがないようにしましょう。また、関係する人たちの間でルールを作ったら、その認識をみんなでも共有することです。

3つめのポイントは、「どうしてほしいのかを具体的に伝える」ことです。相手に何かを伝えるときに、例えば「しっかり」「きちんと」「ちゃんと」などといった言葉を使っていますか。こうした言葉は人によってとらえかたがそれぞれ異なるもの。そのため、互いの認識や行動にズレが生じ、

相手に対し怒りを感じてしまうこともあるのです。「次からこうすればいい」と相手に伝えるよう具体的な表現で伝えることを心がけましょう。

冒頭の質問では子どもと親の例を上げていますが、ここでご紹介した3つのポイントは、「上司と部下」など大人の世界でも応用できますので、実践してみてください。



秩父駅から公園橋(秩父ハープ橋)周辺へ



のどかな旧橋と
華やかな新橋が、
現代ですれ違った。
かなたの屈強な岩山だけが、
川岸の移り変わりを知っている。

秩父鉄道・秩父駅は、この地域の観光に欠かせない拠点だ。「秩父まつり会館」など人気スポットも近く、駅の周りをぶらぶら歩くだけでも楽しい。散策の道しるべは「どこいくべえ」という愉快な名の開運案内板だ。秩父夜祭りに使う屋台の屋根を模した手づくりのケースが市の中心街など百力所に設置され、内部にはそれぞれ異なる「開運グッズ」が飾られている。招き猫や福の神といった定番から、十二星座や干支の動物、果ては河童や天狗に至るまで、あらゆる縁起ものを楽しむことができる。

開運を願ったあと、駅正面からまっすぐ伸びる県道208号線を北西に向かう。1km余り進むと、荒川にかかる橋のたもとに着いた。これが秩父公園橋で、竖琴の弦を思わせるケーブルから「秩父ハープ橋」の愛称をもつ。特徴ある姿は市街のたいいていの場所から望めるので、秩父のシンボルとして扱われるようになった。川のほうに下りると、旧橋「武之鼻橋」を渡ることできる。こちらは近年大型車の通行が禁止され、交通量は少ない。旧橋を渡りながら頭上のハープ橋を仰ぎ見るのは、なかなか奇妙な体験だ。

ふと視線を戻すと、正面に見えるのは武甲山の威容である。長年にわたる石灰岩の採掘により、ついに山頂も失ったが、ゴツゴツした独特の美しさは健在。この岩山こそが、秩父の最も古いシンボルだったのだ。傷だらけの野武士が、優美な後継者を静かに見守る。ハープ橋のケーブルは、傾いた日差しに煌めいていた。



▲ハープ橋の全景と秩父市街を一望するなら、秩父ミュージアムパーク(市営公園)内の展望台からがおすすめです。

アクセス：秩父鉄道秩父駅下車

▶「どこいくべえ」の外観。案内プレートは下部の御影石に装着してある。



▶「どこいくべえ」の中にある開運グッズの一つ、「恋(鯉)のお願い」。これは恋愛運だが、それぞれご利益の種類も異なるようだ。

