

ヨシナカ新聞

12月号

発行所
株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796

自分の声は好きですか？

ミーティングを録音して、あとで大切なところを確認する為に聞いたところ、あまりにも情けない自分の声にショックを受けたことがあります。

とある意識調査によれば、自分の声について嫌いと答えた人が80%いたそうです。また、録音した自分の声を聞いた後で調査したところ90%になったそうです。

『8割の人は自分の声が嫌い。心に届く声、伝わる声山崎広子/KADOKAWA「角川マガジンス」』という本によりますと、賑やかな家庭で育つと声が大きく強くなるし、落ち着きなく体を動かして話せば、声にも安定感がなくなり、相手に不安を与えてしまうというように、声には、その時々々の発声者の心理状態のみならず、病気がどうか、どんな人生を歩んできたかといった「履歴書」のよ

うな情報が詰まっているそうです。

調査結果によれば、自分の声が嫌いな人の多くが、自分自身に対する否定感を強く持つており、その理由は声の中に「自分が嫌っている自分の本質」が表れていて、本当の自分のではない」と感じるからだそうです。

先述の著書によると、本当の自分の声を見つかることで、嫌いな声を変えられるそうです。

まずは30分以上自分の声を聞き、その中で「いいな」という部分（嫌悪を感じるより幾分低めの声）を見つけ出し、その時の状況や自分の状態を思い出して、同じことを話し、録音して聴きます。

最初は作り声のようになったとしても、繰り返すうちに「いいな」が増えてくるそうです。その「いい声」を耳に記憶させることが大切なのだそうです。

ステンレス豆知識

比重

各元素の比重対照表です。他の元素についてはネットに載っていますので、必要でしたらご確認ください。

記号	英語	日本語	g/cm3
Ag	Silver	銀	10.49
Al	Aluminium	アルミニウム	2.7
Au	Gold	金	19.32
Bi	Bismuth	ビスマス(蒼鉛)	9.8
Cr	Chromium	クロム	7.19
Cu	Copper	銅	8.93
Fe	Iron	鉄	7.87
Mg	Magnesium	マグネシウム	1.74
Mo	Molybdenum	モリブデン	10.22

記号	英語	日本語	g/cm3
Ni	Nickel	ニッケル	8.9
Pb	Lead	鉛	11.36
Pt	Platinum	白金	21.45
Sn	Tin	すず	7.3
Ti	Titanium	チタン	4.51
W	Tungsten	タングステン	19.3
Zn	Zinc	亜鉛	7.13
参考	ステンレス	SUS304	7.93
参考	ステンレス	SUS430	7.7

(注意)ステンレスは合金です。原子ではありません。

みかんを食べよう！

子供の頃に足が黄色くなったことがあるほどみかん好きな私ですが、このみかん、侮ることなかれ(別に侮っていない)、素晴らしい効用を持っているようで、とても興味深い記事がありましたので紹介させていただきます。

みかんには、ビタミンA、C、カリウムなどのミネラル類、食物繊維が豊富に含まれているのは有名ですが、ポリフェノール類のヘスペリジンと、プロビタミンA物質のβ-クリプトキサンチンが柑橘類の中でも圧倒的に多く含まれており、特にβ-クリプトキサンチンが注目を集めているそうです。

静岡県浜松市の三ヶ日町では、住民の多くがみかん産業に従事してい

るため、みかんを多量に食べる住民から、ほとんど食べない住民がいるため、β-クリプトキサンチンの有用性を解明すべく、2003年に調査をした結果、血中β-クリプトキサンチンの濃度と、さまざまな健康指標との関連が明らかになったそうです。

肝疾患予防

β-クリプトキサンチンが皮下組織や体内のさまざまな臓器に蓄積され、なかでも肝臓にもっとも高濃度に蓄積され炎症や酸化ストレスを軽減するため、飲酒や高血糖による肝機能障害リスクに有効。

動脈硬化予防

血中のβ-クリプトキサンチンレベルが低い人に比べ、高い人は動脈硬化発症リスクが約45%低くなることが

判明。

糖尿病予防

β-クリプトキサンチンレベルが高い人ほど2型糖尿病の発症リスクが低いことが判明。

骨粗しょう症予防

毎日みかんを約4個食べてβ-クリプトキサンチン濃度が高かった閉経女性は、低かった人に比べ骨粗しょう症の発症リスクが約92%も低くなる

脂質代謝異常症予防

みかんに含まれる食物繊維のおよそ半分が水溶性。糖や脂質の吸収抑制効果があるので血中コレステロールや中性脂肪が低下し、脂質代謝異常症が改善



「お願ひですがから逃がしてください」と、飛ぶ仕草をしながら哀願しているようにも見えてきました。私にとつてこの菱の実はとても不思議な未知な生物に見えて仕方ありませんでした。

それにしてもこの菱の実、じっくり眺めてみると、写真下の方は上部にモアイ像のような顔が付いています。写真上の方にも顔が見えますが表情が違います。さらに眺め続けていると、

菱の実

東京営業所のE社員が長野県に出張に行った時に、諏訪湖の湖畔で菱の実を拾って来ました。菱については私は殆ど知識がなかったの

で、この菱の実を手で触れた時に尖った部分がとても痛くて、忍者の手裏剣のような武器なのかなと思つて

しまいました。菱は、れつきとした植物でもそれも食べる事が出来る

と聞いて二度びっくりしてしまいました。

それにしてもこの菱の実、

じっくり眺めてみると、写真下の方は上部にモアイ像

のような顔が付いています。

写真上の方にも顔が見えますが表情が違います。

さらに眺め続けていると、

「お願ひですがから逃がしてください」と、飛ぶ仕草

をしながら哀願しているようにも見えてきました。

私にとつてこの菱の実はとても不思議な未知な生物に見えて仕方ありませんでした。