

チェックリストで“片付けられない症候群”度を判定

自分の部屋が片付かない、デスクが乱雑のまま。もしも思い当たる節があるなら、それは“片付けられない症候群”かもしれません。まずは左下のリストをチェックして、いくつ当てはまるか

ケアレスミスが多い
注意を持続できない
人と対面して話すのが苦手
話が飛んでしまう傾向がある
ソワソワしてしまう
指示に従えない
じっと人を見ることができない
早合点が多い
考えが飛躍する
掃除中に昔のアルバムが出てくるといついつ見入ってしまう
忘れ物が多い。財布を忘れて出掛けることもしばしば
自分が今、何をやってたか分からなくなる
拳動不審だね、と友達に言われることがある
しゃべり過ぎることがある
やりたいことは今すぐやる!

試してみましょう。

6~10個以上当てはまるなら“片付けられない症候群”の可能性があるので。

“片付けられない人”は「収納家具がない」「物を捨てられない」とよく言う傾向にあるようです。まずはお気に入りの収納家具を買い、ひとまず“そこにしまう”という単純作業を徹底すれば、片付けへの道が開けるのかもしれませんが。

また、極端な例では、ADHD(注意欠陥多動障害)という脳の障害も考えられるそうですが、軽度の人であれば、重度の人もいるそうです。

ADHDの人は、物事をシステムチックに考えられない傾向にあり、片付けをするためのプロセスを考えるのが難しく、物をあっちからこっちへ...と移動させるだけで終わってしまったりするので、チェックリストでは13~15個当てはまったという人はADHDの可能性もあるかもしれないそうです。(東京ウオーカーより)

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

FAX: 03-3553-8444

眠るが勝ち！新型インフル
エンザ対策の極意

動物を数週にわたって全
く眠らせないで、おくと、す
べてが必ず死んでしまうそ
うで、解剖して調べると体
中にバイ菌が増えていると、
敗血症で死んだことが分か
ります。眠れないことでバ
イ菌から身体を守る免疫の
働きが障害され、腸からの
細菌の侵入を阻止できなく
なつたためです。屈強者が
集まっている軍隊でも、訓
練で長時間睡眠不足でいる
と風邪にかかりやすいく
が知られています。これは
私達も実感出来ます。
細菌やウイルスに対する
抵抗力は、睡眠中に維持・
強化されているので、睡眠
時間が減つたり、細かいに
しか眠れなくなると、身体
の抵抗力が落ちて、インフ
ルエンザにかかりやすくな
ります。
マスクや手洗いだけでな
く、質の良い睡眠を十分に
とつて、新型インフルエン
ザから自分と家族を守りま
しょう。

新東京タワー

数年前、『ALWAYS 三丁目の夕日』
という映画が上映されましたが、



建設中の東京タワーのシーンがと
ても印象に残りました。

そして今、新しい東京タワーで
このシーンが再現されています。

東京都墨田区に建設中の新しい
東京タワーの正式名称は『東京ス
カイツリー』。全高333メートルの
東京タワーに対して、スカイツリー
の全高は634メートル。奈良県と大
阪府の県境にある標高642メートル
の生駒山とほぼ同じ高さです。

自立式電波塔の高さ世界一を目
指し2008年7月14日に着工、遅くて
も2012年早春には竣工の予定だそ
うです。

写真は最近撮影したスカイツリー
ですが、建設中に立ち会っている
ことを嬉しく感じている今日この
頃です。

ステンレス豆知識 電蝕

電蝕とは異なる材質の金属を接した状態で液
体を含むと電気が発生し金属が腐食する現象
です。

異種な金属が接触している所へ湿気などの
水分が介在すると、電池のような効果が出て
しまいます。金属間の電位差によりイオン化
傾向の強い金属から弱い金属に電子が移動、
電荷を失った金属原子がイオンとして溶液中
に溶け出すことで金属が腐食します。

ステンレスと鉄が接触すると、ステンレ
スが"+"極、鉄が"-極となり、水分を通して
弱い電気が流れます。この時"-極である鉄
が腐食しやすくなります。従って、鉄に対し
てステンレスの表面積が相対的に大きいほど、
鉄の腐食は大きく促進されます。

K社員のピアノ奮戦記 さよならハノン

ハノンを手首を柔らかく
弾こうと意識しても、感覚
がわからず硬いままで。
改善しない状況で先生も決
断されたよつて、

「Kさん、このままハノン
を練習しても(脱力出来な
くては)意味がないと思
いますので、ハノンはやめ
てドレミファソ」を脱力して
弾けるよつ練習しよう!
うわつ、とうとうハノン
もお預けになってしまつた
のか。思つた以上にかなり
のショックを受けた私です
たが、先生が仰る事はごもつ
ともで反論する言葉も出て
来ません

ショックと同時に悔しさ
もあつて何とか脱力を会得
したいと、楽器店の音楽雑
誌を立ち読みしていたら、
ある雑誌に目が止まりました。
表紙の見出しには『脱力』
と書いてあり、脱力法の
指導法と書いてあります。
手にとつてその記事を読
み、なんと8人のピアノのプ
ロがそれぞれ独自の脱力方
法を紹介しています。なんと
いう巡り合わせ。私は何の
迷いもなくその音楽誌を手
に取りレジに向かいました。
既に頭の中では脱力をして
滑らかに優雅にピアノを弾
く私の姿が浮かんでいまし
た。おめでとう!