

ヨシナカ新聞

1月号
発行所
株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL: 03-3555-0796

ブレイクパターン

最近、スーパーやコンビニ等でキレル高齢者が増えているようです。それに比例するように高齢者の犯罪が増えています。摘発された刑法犯を年齢層別に見ると、65歳以上の高齢者率は1989年の2.1%に比べて、2018年には21.7%にまで増加、それと反比例するかのように若年層の刑法犯は減少傾向にあります。少子高齢化が一つの要因でもありますが、高齢者が怒りっぽくなって暴力に至っていることも事実です。

では、高齢者は何故短気になるのでしょうか？それを

決める要素に「柔軟性」があります。「柔軟性」が高くなると、気持ちが穏やかになり、逆に失われると短気になります。

そこで、柔軟性を高くするために、「ブレイクパターン」という、アンガーマネジメントのテクニックがあるそうです。それは、自分が日々の生活で、ワンパターンなっていることを、意識的に変えてみる、パターンをブレイクする（壊す）手法です。

たとえば、朝起きて、いつも見ているテレビ番組とは違う番組を見してみる、いつも通らない道で通勤してみる、い

つもとは違う飲み物、食べ物を試してみるなどです。少し変えただけで、違和感が発生します。それは、知らず知らずのうちに行動がパターン化し、頭が変化を受け入れにくくなっているためです。

人には、なかなか新しい一歩を踏み出せない性質、未知なもの、未体験のものを受け入れず、現状を維持しようとする「現状維持バイアス」があり、放っておくと、柔軟性が失われていきます。ときどき、意識的にパターンを壊し、柔軟性を高めてみるのが、心と頭の健康につながるようです。

R社員のピアノ奮闘記第1章

リズムを数えながらの練習は苦痛でしたが、レッスンでは必ず数えながら弾くようにしたところ、先生からの指摘はなくなりました。何度も練習しているうちにリズムが身に付いたのだと思います、一度数えずに弾いてみたら、即指摘され、先生のリズム感の良さや私のリズム感の悪さを実感せずにはいられませんでした。

『月の光』はゆったりとしたテンポから始まり、少し和音が増えていくものの、途中までは何とか弾けるようになりまし。そして、途中から早いテンポに変わります。その途端に大変な試練が私にやって来ました。

テンポが早くなるのはわかっていましたので、ゆっくり何度も練習すればなんとかなると思っていたのですが、ゆっくり弾くとメロディーが全くわからず、何を弾いているのかさっぱりわからなくなりました。

ステンレス豆知識

ステンレスと酸性飲料

「ステンレス製やかんで作ったスポーツ飲料を飲んだ高齢者が吐き気、嘔吐を発症」という中毒事例が大分県で発生し、各種メディアで報道されました。

大分県中部保健所殿の調査によると、やかんは水道水をわかす際に使われており、やかんの内側が黒く変色してしまいました。高濃度の銅が、残ったスポーツ飲料から検出され、やかんから微量に検出されました。長期にわたり、やかんで繰り返し水道水を沸騰させたことで、水道水等に微量に含まれる銅がやかんの内側に付着・蓄積し、そこに酸性のスポーツ飲料を入れたため、飲み物の中に銅が溶け出したことが原因で、やかんの素材であるステンレスとは無関係という結論に至りました。

スキマ植物は根性者ではない

昨年、大阪市北区のJR大阪駅前で、歩道橋下のアスファルトの隙間に大根が生え、話題になりました。多くの人が行き交う中心地・梅田で見つかった「ど根性大根」に、通行人は「どうしてこんな場所に」と驚いたのと同時にこんな環境でも立派に育っている姿に感動したそうです。私も、数年前にアスファルト道路の隙間に綺麗な花が一輪咲いているのを見かけて感動したのを思い出しました。

そんな時、植物学者の塚谷裕一さんという方が隙間に育つ植物についてラジオで話をされています。二〇一四年に「スキマの植物図鑑」を出版された塚谷さん、道路の隙間やブロック塀の隙間等、色んな隙間は植物にとっては楽園なのだそうです。



陽がさんさんと照る原っぱや空き地等で生い茂っている場所が植物にとっては楽園に思えるのですが、実際は過酷な競争社会なのだそうです。

密になると日陰になってしまい、エネルギー源として得られる光が限られてしまいます。また、養分も奪い合いになってしまいます。

それに対して限られた隙間に生える植物は周りに邪魔者もおらず、光をたっぷり浴びる事が出来ます。また雨が降ると、アスファルトには染み込まず、隙間に流れ込んで来ますので独り占めできます。運が良ければ犬のおしっこという養分も得られます。

ということで、隙間に生える植物はド根性者ではなく、お坊ちゃん（お嬢様）だったというわけです。