

人生楽談

心の室
談和室

観等インタビュー

(有)ビット・ワークス

営業部 SP 事業課

長瀬 明子さん

創刊号を飾って頂いた内藤さんから『元気で輝いている女性をご紹介します』とお聞きした通り、お会いしてそのままの方でドンドン話が盛り上がり核心へ、長瀬さんは高校・大学時代、アメリカに留学をされた経験をお持ちで、帰国して友人やご両親から『自分が自分が、が多すぎる』と言われ、文化の違いの中で育まれるギャップに苦労された。

血気盛んな時代に、異文化の中で過ごされた経験が『日本とアメリカのどちらの意識にスタンスを置けばいいのか?日本に住んでいるのだから、日本的なのか?』と若き心を悩ました。

この若き時代の苦勞の中で、身にしみる思いから『調和を考えた時、人を変えるより自分を変える方が簡単』と思いい、日々過ごされ、今では一児の母となられている。身近な人に相談を受けた時、『日本だということだけど、私だということ考える』と調和の中から対応しているそう。

『アメリカの人は、他人を思わず自分ばかりの主張をしているのではありません』『外交でも「アメリカは要求が多すぎる」と取りがちですが、アメリカとしては、「まず主張するところは主張しておく」といった感じですよ』とお話を伺う中で、事に対する意識の違いを感じるとともに、この誤解を生じる様子は、同じ文化の中で暮らす日本人同士の人間関係の中にもあると感じた。

長瀬さんが悩まれている文化の違いは、個々の違いへと繋がりが、外交は、個々の人間関係に繋がるように感じた。

「異文化(異業種)に学ぶ」「温故知新」という言葉があるが、インタビュの中で、ふと「温故知新」と浮かんだ。「個を温かく受け入れる事によって、調和した新たな歩みを知る」。まずは、相手が何故そのような言動や行動を取っているのかを、「温かく覗い伺う時間」を持つ「心のゆとり」が大切と感じる。ここを省くと、誤解や衝突が生じる。長瀬さんのお話しの中で、ご経験から語られた「異文化」と「調和」という響きから、気づかされる事が大きな、貴重な時間を頂けた。

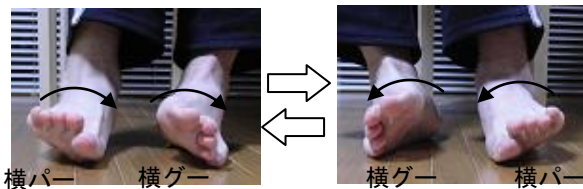
(栢野忠夫)

Dr.Boneの 楽及体操 No.002

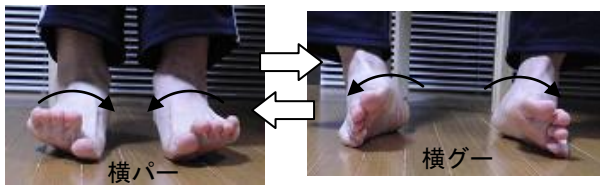
足首体操 左右コロコロ

《動作を健康にして気楽に暮らすための体操(修練)》をご紹介します。コーナー♪

Lesson1 内外と同じ方向にコロコロさせます



Lesson2 内外と逆の方向にコロコロさせます



椅子に座って Lesson 1 と 2 を行い、慣れてきたら、立って行います。前号と合わせて行くと、足首の動きが柔らかくなり、歩みが軽快になります。ゴルフなどスイング動作の足場の動きが調い、フォームが安定してきます♪



毎月第4金曜日発行
まちの情報もお得なクーポンも満載!
使えるエリア情報誌

有限会社 ビット・ワークス

愛知県豊田市広路町2-20
☎0565-31-6556 (本社)
<http://bit-works.co.jp/collabo/>

- 総合広告企画・制作及び代理業務
- 新聞・雑誌・テレビ等媒体広告企画制作
- チラシ・カタログ・ポスター
・DM等企画、デザイン、印刷
- 会社案内・PR誌・社内報等デザイン
- ホームページ・CD-ROM・各種コンテンツ等の企画制作

《出版書籍のご紹介》



かやの
著者: 栢野忠夫
出版社: スキージャーナル社
※書店・ネットで購入可

身体はひとつ
ひざや腰がいたい、肩がこるといった症状は年配の方だけでなく、今や若い人も訴えるようになっていきます。そのような症状をかかえる人は、その箇所だけが悪いと思われがちです。しかし、運動系の特徴から考えますと、「身体のあちこちの歪の集約が、ある部分に痛みやコリを発症させている」と捉えるのが正解なのです。骨格は首から足のさきまで大小の関節でつながっており、頭蓋骨は何枚もの骨の組み合わせです。骨格は互いに連動して、影響しあっているのです。お年寄りが膝の痛みを訴えると、「膝の軟骨がすりへっているから治しようがない」と言われることが多いようです。骨格をバランスよく整えれば、年相応に気持ち良く歩けるようになります。

妙心堂 木村弘

楽心随記