

# 人生樂談

心の  
談和室(有)ビット・ワークス  
営業部 SP事業課長瀬  
明子さん

創刊号を飾つ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、日本のなか?』と若き心を悩ました。

この若き時代の苦労の中で、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』といい、日々過ごされ、今では一児の母となられている。身边な人に相談を受けた時、『日本だとこうだけど、私はこう考える、』と調和の中から対応しているそうだ。

『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』といふお話を伺う中で、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、外交は、個々の人間関係に繋がるようを感じた。『異文化(異業種)に学ぶ「温故知新」という言葉があるが、インタビューの中で、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。長瀬さんとのお話しの中で、『経験から語られた「異文化」と「調和」という響きから、気づかされる事が尽きない、貴重な時間を頂けた。

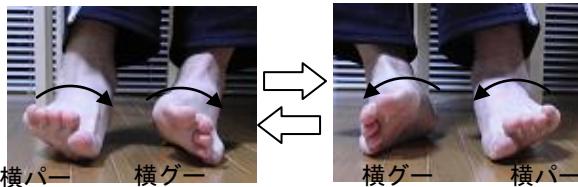
(柏野忠夫)

## Dr.Boneの 楽及体操♪

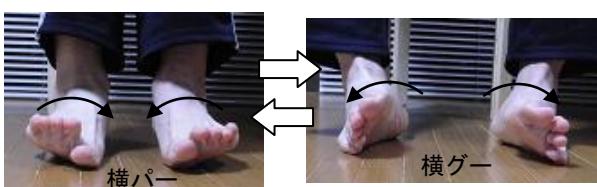
No.002

『動作を健康にして気楽に暮らすための体操(修練)』をご紹介するコーナー♪

### 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



## 足首体操 左右コロコロ

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。

前号と合わせて行うと、足首の動きが柔らくなり、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

## 身体はひとつ

## 楽心隨記

### 出版書籍のご紹介



著者:柏野忠夫  
出版社:スキージャーナル社  
※書店・ネットで購入可

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。骨格は互いに運動して、影響しあっています。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

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ています。

そのような症状をかかる人は、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。