



子どもの頃、  
部屋に飾ってあった物



伊藤晴子

子どもの頃、部屋に飾ってあった物をみんなに思い出してもらったら、年齢に応じた面白い答えが返ってきました。ちなみに私の部屋には、大きなパンダのぬいぐるみがありました。パンダが初来日した時、両親を拝み倒して買ってもらった物です。食事の度に食卓までパンダを連れていく溺愛ぶりでした。時代が伝わるでしょ(笑)。



社会人になった頃、アラン・ドロンが写ったスーツのCMのポスターをどこからか頂いたので。端正な顔立ちに吸い込まれそうな瞳、スーツ姿も美しく。結婚して子どもが小学校に上がるまでの10数年間、そのポスターを飾り続けていました。それが家を引っ越した際に、いつのまにか消えていたんです。アラン・ドロンだけに「ドロンとね...おそまつ!」



石原洋子

僕の部屋だけでなく、家の至るところにカレンダーが貼ってあった記憶があります。昔は年末に多くの店がカレンダーをくれましたよね。うちはもらったカレンダーは全部貼る主義だったようです。正月に実家のカレンダーを数えたら、今も13枚ありました!なぜか数年前のカレンダーもあり、もはやポスターと化しているのだと知りました(笑)。



重富幸治郎

子どもの頃、姉と二人部屋だったのですが、なぜかモナリザの絵が飾ってありました。今は大丈夫ですけど、昔はその絵が怖くて怖くてどこから見てもモナリザが私を見ている気がしたり、手が重い感じがしたり。特に夜中に目が覚めてモナリザを見ると、恐怖で震えました。でも姉を起こせなかったんですよ...姉が一番怖かったものですから(笑)。



古賀ちはる

小学生の頃、地元の映画館に『グレムリン』を観に行き、同時上映の『コマンドー』を観て、アーノルド・シュワルツネッカーに一目ぼれしました。彼は当時30歳過ぎでしたが、私は将来結婚する気で、映画雑誌を読みあさり、シュワルツネッカーのカレンダーを部屋に飾って大満足でした。夢は潰えましたが、彼の体の鍛え方は今でも尊敬しています。



重松順子

古賀ちはるの旬なハナシ

### ミカンの白い筋、どうしてますか?

ミカンの美味しい季節ですね。皆さんはミカンの袋についた白い筋をどうしますか?きれいに取る方も多いのでは。実はあの筋に豊富な食物繊維とビタミンPが含まれています。ビタミンPは、毛細血管の強化や、

血流・血中コレステロール値の改善に効果があるほか、抗アレルギー作用や発がん抑制作用もあります。ミカンの実と比べると袋には50倍、白い筋には100倍のビタミンPが含まれるそうです。筋ごと食べるのが理想ですね!



## 社長という職業。

年が明け、慌ただしい日々が戻ってきました。寒さと忙しさを体調を崩しがちな時期。皆様、くれぐれもご自愛ください。



今年のお正月は、読書に耽って過ごしました。その中の1冊に、お世話になっている税理士法人の代表・藤本周二さんが書かれた『社長の品格』という本があります。

税理士というご職業柄、多くの社長と関わってきた著者が述べる「社長がやるべきこと、やってはいけないこと」は、納得する内容ばかりでした。

特に私の心に響いたのは「社長はあきらめない」「社長は筋を通す」という言葉です。社内で起こったことは、すべて社長の責任。解決するまで決してあきらめないという覚悟が求められること。また、自分自身の生き様を多くの人に見せる立場ですから、筋は必ず通さねばなりません。そういう意味では、社長である限り休業の日々は続きますね~(苦笑)。

それでも、開発した商品がお客様やお取引先様に喜んでいただけると、それまでの苦しみも、一瞬にして喜びに変わります。社員を褒めていただけた時の嬉しさも他では味わえないものです。冷静に振り返ると、苦しんでいる時間のほうが長い気がしますが、「どうしたら、もっと良くなるか?」と頭を悩ますことは、この職業の楽しみの一つかもしれません。

社長が向上しないかぎり、社員も成長しない...そんな言葉を胸に、自分が選んだ道を全うしていきたいと覚悟が深まったお正月でした。

株式会社ORTIC  
代表取締役  
伊藤晴子



# 健康の種 かまってちゃん社員に、お困りではありませんか？

「かまってちゃん」って、ご存じですか？最近では企業でも「かまってちゃん社員」なる存在が増殖し続けているそうです。会社の成長を妨げる「かまってちゃん社員」の対策について、産業カウンセラーからのアドバイスをご紹介します。

## かまってちゃん社員って、何者？

かまってちゃん社員とは「自分をわかってほしい、認めしてほしい」という承認欲求が満たされない不満から、人と関わることを避けて自分の殻に閉じこもったり、逆に全てを周りのせいにして攻撃的になる社員のことです。職場にかまってちゃん社員がいると、企業は人件費に見合う業績を上げられないばかりか、他の社員まで疲弊させてしまいます。

## かまってちゃんを見分ける6つのポイント

部下や同僚がこんな言動をし始めたら危険！「ケチな飲み屋」と覚えてください。

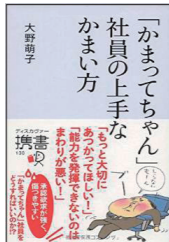
### かまってちゃん社員のチェックポイント

- 危険サイン1 け 「欠勤が増える」…無断欠勤、又はメールで一方向的に欠勤を告げる。
- 危険サイン2 ち 「遅刻が増える」…頻りに遅刻をする、出社途中で体調が悪くなる。
- 危険サイン3 な 「泣き言を言う」…評価されない、仲間外れだ、自信を失くしたetc.
- 危険サイン4 の 「能力低下」…仕事を覚えられない、期日に間に合わないetc.
- 危険サイン5 み 「ミス多発」…人の話を最後まで聞かない、内容を歪曲して捉えるetc.
- 危険サイン6 や 「辞めたいと言う」…辞めたいが口癖、挨拶をしない、目を合わせない。

### 印刷おすすめの本

著者は官公庁・企業・大学などでカウンセリングや研修、人事労務相談などを行ない、働く人々のメンタルヘルスに貢献し続ける産業カウンセラー。現場での経験をもとに、企業の成長にかかわる人材育成のノウハウを細やかに指南してくれています。

『「かまってちゃん」社員の上手なかまい方』  
大野萌子著／ディスカヴァー・パブリッシング／1,000円税別



「甘えるなよ！」と言いたくなりますが、かまってちゃんを無視したり冷遇したりしても逆効果。かまってちゃんのサインに気づき、正しい対処を行なうことです。本来、承認欲求が強い人ほど成長ができるはず。かまってちゃんの持っている能力を發揮させ、職場に貢献する存在に変えることが会社の成長につながります。

## かまってちゃんに有効な対話パターン

かまってちゃんへの対応法は数多くありますが、挨拶をする・名前を呼ぶ・目を合わせる・微笑みかける…の4つは手軽にできる“承認”のサイン。対応の基本だそうです。

ここでは、かまってちゃんに有効な対話パターンをご説明します。私たちが日頃使っている対話パターンは実は5つに絞られるらしく、そのうち、かまってちゃんへの対応に有効なのは「理解的態度」だそうです。

相手が泣き言を言ってきた時の答え方をパターン別にご紹介します。ご参考ください。

### 診断的態度

「なぜ？どうして？」と理由や原因を追及する。相手は答えに窮してしまう。

### 評価的態度

「みんな同じよ。そんなこと考えちゃダメ」。相手に評価を下し、気持ちは受け止めない。

### 解釈的態度

「忙しいんでしょ」「あの人に言われたからでしょ」と自分の解釈を述べたてる。

### 支持的態度

「わかる。私もよ」と同感する。一見良さそうだが、同感相手は依存的にしてしまう。

### 理解的態度 \オススメ/

「あなたはそう感じているのね」と共感する。一歩引いて理解と共感を示す。



それ、ウソです

丸山寛之

第86回

## 〈おわび〉の検証

今年2月、心臓の大動脈瘤が破裂。命の危険にさらされたが、奇跡的に助かった。ただ、後遺症で体の自由がきかなくなった。（「暗闇で協力 連帯感深める」=毎日新聞2014年8月6日）

はて、「心臓の大動脈瘤」はおかしいだろう？ それを言うなら「胸部大動脈瘤」だろうよ。心臓に大動脈なんてありゃせんがね。心臓を出たところから始まるのが大動脈でっせ、と、胸中つぶやいた。なぜか、どこかの方言で一。

DIA(ダイアログ・イン・ザ・ダーク)というワークショップと、それを日本で運営するDIAジャパン代表の志村真介さん紹介の記事の一節である。そしたら、2日後の8月8日。

〈おわび 6日「暗闇で協力 連帯感深める」の記事で、志村真介さんの病気について、「心臓の大動脈瘤が破裂」とあるのは「心血管系の病気」の誤りでした。また「後遺症で体の自由がきかなくなった」は誤りで削除します。おわびして訂正します。〉

あ、そうですか。だけど心血管系の病気って、またずいぶん幅の広い病名を持ってきたもんだね。それって、ちいっとばかりギマン的じゃねえ？ なぜ「誤り」だったのか、わかりませんよ。だって、大動脈瘤の破裂も心血管系の病気の一つなんだから。

心血管系の病気とは、心臓または血管に生じる病気の総称。心疾患(心臓の内部で起こる病気)と、血管疾患(心臓から出た全身の血管で起こる病気)に分けられる。

心疾患は、不整脈(期外収縮、心房細動、心室細動など)、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、心臓弁膜症、心筋症(肥大型、拡張型)、心膜炎、心臓ぜんそく、心臓神経症その他さまざま…

血管疾患は、以下のようにこれまたさまざまいっぱい……。

動脈硬化症、大動脈瘤(胸部大動脈瘤、腹部大動脈瘤)、大動脈解離、解離性大動脈瘤、末梢動脈瘤、大動

### 丸山寛之プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書=「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「社快」に「名医に聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/>を開設している。



脈縮窄症、大動脈炎症候群(脈なし病、高安病)、動脈血栓症、動脈塞栓症、閉塞性動脈硬化症、パージャー病、レイノー病、動静脈瘻、下肢静脈瘤、深部静脈血栓症……などなど。

とても一つひとつの病気について説明する紙幅はないが、たとえば、心房細動や心臓弁膜症などのため心臓でできた血栓が、脳の動脈に流れ込むと脳塞栓症(脳梗塞の一種)になる。長嶋茂雄さんの脳梗塞は心房細動が原因だった。

心臓から全身に血液を送る大動脈の一部がこぶのように膨らむ大動脈瘤は、主に動脈硬化が原因とされ、60歳以上の男性に比較的多くみられる。できる場所は、心臓に近い胸部と、胸部と腹部にまたがる胸腹部、へそ周辺の腹部とがある。患者数は腹部が最も多い。

ほとんどは無症状だが、腹部大動脈瘤は、へそのあたりに拍動する腫瘍を触れて発見されることが、まあある。胸部大動脈瘤は外からは触れない。健康診断などの胸部X線検査で疑われて、CTやMRI、大動脈造影で確定診断が行われる。

発見が遅れて、こぶが破裂すると、致死率が非常に高い。淀川長治さんは胸部大動脈瘤破裂、司馬遼太郎さんは腹部大動脈瘤破裂で亡くなった。

大動脈の壁の内側の膜に亀裂ができ、血液が流れ込み、内膜と外膜がはがれるのが、大動脈解離。解離した血管の一部がこぶ状になるのが、解離性大動脈瘤である。加藤茶さんは大動脈解離、野村克也さんは解離性大動脈瘤と報じられた。

ところで、小生、先日「血液循環測定」というのを受けた。判定は「あなたの末梢血液循環機能は年齢に比べて非常に良好です」。これはもう多年愛用の「梅肉黒酢」の効果以外は考えられない。大々的感謝!

