

SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ - ～皆が幸せになれたら良いのに・・・～

第136章 『ノンバーバル』コミュニケーションの大切さ

お恥ずかしながら、この歳になって初めて見かける言葉「ノンバーバル・コミュニケーション」に、とても興味を惹かれました!!
直訳すると、言葉によらない非言語によるコミュニケーションの意味で、「バーバル・コミュニケーション」の言語的コミュニケーションの反意語だそうです。要は、言葉によらない、声色、表情、服装、動作(振る舞い)などによるコミュニケーションです。第一印象を大きく左右する重要な要素です。調べてみますと、非常に面白い実験結果についての記述がありました。アメリカの心理学者マレービアン博士による実験報告で、「マレービアンの実験」と呼ばれるもので、その結果、人が他人から受け取る情報の割合を調査したところ、『顔の表情』が最も大きく“55%”、声の質、テンポ、大きさが次で“38%”、話す話の内容はわずか“7%”にしか過ぎなかったというのです!ただ、限られた環境下おいての実験結果を鵜呑みにすることは少し危険とも思われますので、話半分として理解しますが、それにしても、非常に興味深いです。興味深いわけは、これを使えば便利!ということではなく、コミュニケーションをとる際の心理状態や気持ちを、無意識且つ効率的に表現され、伝達されてしまう期待性と危険性を同時に両面併せ持つということです。



即ち、よほど訓練をしない限り、無意識な『ノンバーバル・コミュニケーション』により、本心が言葉よりも早く強く伝わるということは、相手思いや優しい心があればその通りに、逆に邪心や悪い心があればそのまま相手に見えてしまうということです。日頃の考え方・捉え方が出てしまう、ノンバーバル・コミュニケーションは、『言葉以上にものを言う』としっかりと自分に言い聞かせ、今後も感謝の気持ちをしっかりと持って、周囲の人と関わっていくべきだと感じた言葉でした。

(株)幹建設 代表取締役 高須賀 幹由

トピックス

- 1p. SHIAWASEJIN 社長から皆様へ (『ノンバーバル』コミュニケーションの大切さ…の巻)
- 2p. ビューティーサロン (テカリは化粧水で抑える)
- 3p. マイホーム知恵袋
サンエルホーム スタッフ紹介!
- 家事の知恵
健康相談室 ~乾癬(かんせん)~
- 4p. かんたんレシピ♪ (鮎の揚げ寿司)
宮崎的日常 (住まいの便り担当者)

ビューティーサロン ~テカリは化粧水で抑える~



普通の人はおでこ鼻にテカリを感じているはずですが、どちらも皮脂腺が集中していて、極端に皮脂の分泌が多いからです。
テカリ対策の第一歩は洗顔と水分補給。朝、しっかりと洗顔し汚れを落とし、油肌の人でもそれほどテカリに悩まされることはないはずですが、化粧水で水分を与えていない肌は、皮脂分泌が盛んになります。水分が少ないと、体が肌を守ろうとして、皮脂と汗をどんどんつくってしまうからです。そこで、テカリが目立つ人は、メイクの前に必ず化粧水を塗っておきましょう。
化粧水をスプレーでかけたり、ひと塗りしたりしておけば、皮脂の分泌が抑えられるのでメイクのもちもよくなります。



マイホーム 知恵袋



マイホーム知恵袋では、お家に関する様々な予防・掃除・修繕方法やその他豆知識をお届けします。皆様のお住まいが少しでも快適なものとなりますように…。



ドア・障子・ふすま（内部建具）のお手入れ2



白木のお手入れ

白木は木材で塗料を塗っていない部分です。

白木部分のお手入れは、から拭きだけにして、シミの元になる水分が付着しないように気を付けてください。

手あか等で汚れがついた部分は、市販の白木用漂白剤を使って軽くふき、後でお湯拭きをして漂白剤が残らないようにふき取ります。

また、白木用ワックスを塗っておくと汚れが防げます。

塗りすぎはかえってよおごれを引き起こしますので、ご注意ください。



サンエルホーム スタッフ紹介！

かじの ともゆき
松山東店 主任 梶野 知行



生年月日：1970年4月13日

血液型： AB型

家族：妻（?才）、長男（中二）

長女（中一）次男（小5）

サンエルホーム松山東店の工務担当の梶野です。建築現場の管理や資材発注を主に担当しています。サンエルホームの大工さんや職人さん達は自分の家の様に家作りをしてくれるので、とても助かっています。ぜひ、皆様も現場を覗いて見て下さい。

休日は主にソフトボール（スポ少）に顔を出し、子供と一緒に汗をかいています。アラフォーを卒業しアラフィフが近づくにつれ、あちこちにガタきて、関節のあちこちが痛み出す様になり、体の手入れの大切さが身にしみている此の頃です。



家事の知恵

雨の日の干し物



梅雨は明けても、雨の日のお洗濯は憂鬱です。年間通して使える雨の日の干し物対策をご紹介します。

■交互に＝室内干しでは干す順番が大切。スウェットなどの分厚い衣類と、シャツや肌着などの薄いものを交互に並べるだけで空気の流れがよくなり、まんべんなく乾きます。

■脱水後＝脱水の済んだ衣類をすぐに干さず、乾いたバスタオルにはさんで上から踏んだり、ギュッと巻き込んで水けを吸収させたりすると、それだけ乾きが早くなります。

■くるんで脱水＝15秒くらい脱水機にかけた衣類を取り出し、乾いたバスタオルでくるくる筒状に巻きます。それを立てた状態で戻し、再び脱水すると、水けがよく抜けます。

健康相談室 ～乾癬（かんせん）～

乾癬（かんせん）とは、皮膚が赤く盛り上がり、その上にかさぶたのような皮膚片ができて、フケのようにぼろぼろとはがれ落ちる病気です。その原因は、はっきりとは分かっていません。

●患部に触れてもうつらない

乾癬は全身の皮膚に出ますが、数や形はさまざまです。摩擦などの刺激を受けやすいひじ、ひざ、頭などに多く出ます。

乾癬はウイルスや細菌によるものではないので、人にうつる心配はありません。

温泉やプールで一緒になったり、患部を直接触れたりしてもうつりません。

しかし「かんせん」という音で感染性のある疾患と誤解されることもありますので、周囲の人の理解が大切です。

●治療法は症状に合わせて

治療方法には、大きく分けて外用療法（塗り薬）、内服療法（飲み薬）、光線療法、注射療法の4種類があります。

現在、乾癬を完全に治す方法は残念ながらありません。しかし、乾癬の発疹のない状態を長期間保つことのできる治療方法は多くあります。

ただし、個々の治療方法には長所と短所があり、患者さんによって効き方が違うのが実情。このため、担当の医師が患者さんの症状に応じて最適な治療方法を選択します。

人にうつる 心配はありません

●規則正しい生活が一番

乾癬の悪化の原因には日常生活の習慣が深く関わっています。このため、悪化の原因を知り、症状の改善を目指すことが大切です。日常生活では次のようなことに気をつけましょう。

- ・皮膚への刺激を避ける
- ・食事はバランスよくとる
- ・お酒を飲み過ぎない
- ・タバコは控える
- ・かせなどの感染症に注意
- ・入浴はこまめにする
- ・日光浴を適度にする
- ・ストレス解消を心がける



かんたんししぴ♪

鮎の揚げ寿司

鮎は日本全国の清流にすむ夏の川魚の代表格です。山あいのヤナで鮎の塩焼きや、甘露煮、フライ、お造りなどを食べさせる店がにぎわうのもこの頃です。鮎は良質なタンパク質や脂質、ビタミン類、ミネラル類をバランスよく豊富に含む“優等生”。今回はその栄養が丸ごと取れる揚げ寿司をご紹介します。揚げてあることで食欲もそそられるはずですよ。



材料

【4人分】



- | | |
|----------------|------------------|
| ・鮎..... 4尾 | ・A { 酢..... 大さじ1 |
| ・ご飯..... 300g | 砂糖..... 大さじ1 |
| ・笹たて..... 8本 | 塩..... 小さじ1 |
| ・矢しょうが..... 4本 | だし昆布5cm角..... 1枚 |
| ・揚げ油..... 適量 | ・塩、片栗粉..... 各少々 |

- ① 鮎は水洗いして背のほうから包丁で切り開き、中骨と内臓を取り出す。
- ② ①を再び水洗いして、身に薄く塩をふる。
- ③ ②に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ Aを鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたところで火からおろして冷ます。
- ⑤ ④をご飯にふり混ぜて、すし飯をつくる。
- ⑥ ⑤に、みじん切りにした笹たてを混ぜる。
- ⑦ ③の背の切り口から⑥を詰める。
- ⑧ 皿に盛り、適当な長さで切った矢しょうがを添える。

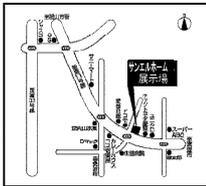


【ワンポイント】

鮎そのものの高い栄養価にすし飯の炭水化物が加わるので、料理全体の栄養バランスは理想的な状態。酢は食欲増進ばかりでなく、栄養分を体内に吸収されやすくするのに役立ちます。

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山東店

松山市来住町925-6
TEL:089-970-8688
FAX:089-970-2474
m.jwamoto0123@mikikensetsu.co.jp



岩本美久仁

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山インター店

松山市北土居5丁目2-3
TEL:089-956-3355
FAX:089-956-7445
j.miyauchi@mikikensetsu.co.jp



宮内潤

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山北店

松山市問屋町4番20号
TEL:089-911-0808
FAX:089-911-0700
m.miyagawa@mikikensetsu.co.jp



宮川正治

株式会社 幹建設 法人事業部

明るい未来の街づくりに貢献します！

マネージャー 松山インター店内



河内秀樹

TEL:089-969-7080
FAX:089-956-7445
h.kawauchi@mikikensetsu.co.jp

～宮崎的日常～

今回は何事もなく終了しました(*'-*)

皆さん、こんにちは!

最近は本当に暑いですね。(+_+)

うちのネコたちも暑さのせいか体を伸ばしてだらへっとしてます。...まあ、年中そんな感じかもしれませんけど。(笑)

先日、姉と一緒に車の免許更新に行ってきました!
('O')誕生日が近いのと、更新の年が同じなので、一緒に行けるのでラッキーです。

早目に手続したので講習時間と同じくらい待ち時間がありましたが、免許の交付も早めにしてもらいましたし、無事に終わってホッとしました。(ー)

前回の更新では同姓同名で家出してる人がいたらしく、途中で職員の人にお呼び出されてビックリしたので。(◇)まあ、減多にあることじゃないんでしょうけど。(苦笑)

今回の更新では大丈夫でしたが、最近視力が落ちてきたな～と感じるので、気を付けたいと思います。(ㄱ)

住みいる便り担当:宮崎 香織

