

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2019.July.

## 7月のビタミン

## 負けず嫌いより ポジティブシンキング！

「負けず嫌い」という言葉、よく考えると少し変だと思いませんか？「負けず」とは、負けないことですから、「負けないのが嫌い」と、本来とは逆の意味になっています。このように、論理的に破綻している日本語はまま見受けられますが、「負けたくない」という気持ちがそれほどまでに強いということでしょう。ところであなたは勝負に挑むとき、「勝ちたい」と思いますか？それとも、「負けたくない」と思いますか？この2つの気持ちは、同じようでいて違う、と言われていました。

負けたくない、と思う人は、戦っている最中に「負けたら恥ずかしい、みんなが応援してくれているのに勝てなかったらどうしよう」という気持ちに陥りがちです。すると、緊張したり萎縮してしまい、普段と同じことができなくなってしまいます。これに対して、勝ちたいと思う人は、「勝てたらすごく嬉しい、きっと素晴らしい結果や報酬が待っているだろう」というポジティブな未来

を想像して勝負に挑みます。

このように「負けず嫌い」というと、精神的に追い詰められたり、大変そうな負のイメージがあります。それより、勝ちたい、と前向きに考えて勝負に挑んだほうが、ポジティブで良い結果につながりそうです。

「負けず嫌い」は、「勝気」というより一歩引いた感じで使われることも多いようですが、就職などで負けず嫌いをアピールすると、気が強い、張り合ってくる、意固地、と取られかねないから、向上心が強い、努力家、と言い換えたほうがいいという意見もあります。負けず嫌いという言葉は、勝ち負けの結果にこだわっている印象が強いのかもかもしれません。

活躍している人を思い浮かべると、自分を信じてその対戦自体を楽しみ、結果は後からついてきているような気がします。同じ努力でも、前向きな努力で、楽しんで毎日を過ごしていけたらいいですね。



ビタミン・ビューティー・レッスン

## 【ボットウイルス】 PCやスマホの乗っ取りに注意！

ボットウイルスに感染すると、PCやスマホが外部の人にリモート操作されてしまいます

最近多くみられるコンピューターウイルスの1つに、ボットウイルスがあります。感染すると、外部からあなたのPCやスマホが操作され、犯罪に使われたり、銀行口座から勝手に送金されたりといった被害にあってしまうかもしれません。

被害にあわないためには、WindowsなどのOSやブラウザなどのアプリケーションソフトを、常に最新の状態にしておくことが重要です。PCは必ず、セキュリティソフトで、定期的にウイルスの感染チェックも行っておきましょう。

ボットウイルスに限らず、感染する原因で多いのが、悪意のあるアプリをインストールすること。特に、スマホの感染源の大部分はアプリです。

Google PlayやApp Storeといった公式のアプリマーケットにも、危険なアプリはあるので油断は禁物です。アプリをインストールする時や実行する時には、電話やカメラ、GPS、連絡先情報など、多くの情報にアクセスできるよう許可を求められることがあります。もし、悪意のあるアプリなら、それらの情報を悪用される可能性があります。

非公式のアプリの場合、ウイルスが仕込まれている危険性は格段に高まるので、絶対利用しないようにしましょう。迷惑メールに記載されているリンクや、オンライン上に公開されているファイルのダウンロードからの感染も多くみられるので、注意が必要です。



## 思春期の子どもとの関わり方

思春期の子どもたちは、体の急激な成長により、大人に近づいてきています。また、社会の中で自分を探しながら、自身の世界を作り上げていく時期には、心が混沌とした無秩序な状態となります。思春期は、心身ともに

思春期に足を踏み入れた子どもは、自分の考えを持ち始め、時には親に反発してくることもあるでしょう。そんな子どもの変化に戸惑い、今までのように言うことをきかそつと、必要以上に厳しく接する人もいるかもしれませんが、あまりお勧めできません。

不安定な状態で、少しずつ大人への道を進んでいる段階です。特に、女の子と母親、男の子と父親、という同性同士は、子どもの挑発的な言葉に力チンときて、ケンカになりがちです。

でも、そこは大人の余裕を見せて、一歩引いて見守りましょう。カッとなったら、その場を立ち去り、改めて落ち着いた話をします。また、どんなに腹がたっても、子ども的人格や主張をすべて否定するのはNGです。大人っぽくなったとはいえ、まだ子どもです。本当に困ったときには親に弱音を吐き、助けを求めることができるような関係を築いておくのが理想です。

## Let's 子育て!

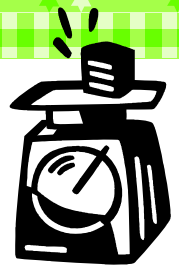
思春期は、女の子は小学校高学年頃から、男の子は中学生になった頃から始まり、18歳くらいまで続くと考えられています。ただ、個人差が大きいので一つの目安と考えたほうがよいでしょう。

でも、そこは大人の余裕を見せて、一歩引いて見守りましょう。カッとなったら、その場を立ち去り、改めて落ち着いた話をします。また、どんなに腹がたっても、子ども的人格や主張をすべて否定するのはNGです。大人っぽくなったとはいえ、まだ子どもです。本当に困ったときには親に弱音を吐き、助けを求めることができるような関係を築いておくのが理想です。





# ビタミン☆レシピ



## 鶏肉のクリームチーズソース煮

夏は、火のそばで調理するのがたいへんです。でもしっかり食べないと、元気が出ません。そんなとき、ほったらかしで調理でき、野菜とお肉がしっかり食べられるフライパン料理はいかがでしょうか。

加熱するとクリームチーズがとろっと溶けて、濃厚なソースにしあがります。子どもが喜ぶ味付けで、ワインのおつまみにもピッタリの一品です。フライパンの種類によって、火加減や時間を見ながら調理してください。

- 1** 鶏肉は一口大のそぎ切り、キャベツとクリームチーズは食べやすくちぎっておく



### 材料(2人分)

鶏胸肉…300g  
塩、コショウ…各少々  
キャベツの葉…5～6枚  
クリームチーズ…70g  
白ワイン…大さじ1  
オリーブオイル  
黒コショウ )…各適量

- 2** フライパンに鶏肉を入れ、塩コショウをもみ込む。そこにキャベツ、クリームチーズを加え、ワインを回しかける

- 3** フタをして7～8分弱めの中火にかけたら、フタを取り火を強めて汁気を飛ばし、器に盛り、オリーブオイルと黒コショウをふる





## 近藤の徒然日記

やっと、雨が多くなり例年通り、梅雨らしくなってきましたが快適に過ごされているでしょうか？

梅雨が終わって夏本番になると住宅の性能の差が明らかになる時期が来ます。この仕事をしていてもいつも不思議に思うのですが、住宅の間取りや価格は皆さんとても関心があるように思うのですが、同じ財布から出ていく光熱費はほとんどのの方が気にされています。

いつも車の話をさせて頂くのですが、車の価格は気にするけど燃費のことは気にしないなんて方はいないと思うのですがどうでしょうか？

今の時代、数値で、住宅を比べられる時代がきているのにほとんどのの方が関心がありません。

「光熱費」は、「生涯ローン」と言われていて住宅ローンが終わっても払い続けなくてはなりませんし、賃貸で住んでいても外国で住んでいても払い続けなくてはならないものです。しかし、その住宅の燃費に関心がある方はほとんどいません。

住宅ローンを35年払いで1.2%の固定金利でしたら100万円当たり月々の支払いは約3000円です。仮に太陽光が200万円かかって光熱費が無料になるとしたら普通の四等級の家で月間約2.5万円かかりますから60000円と250000円を天秤にかけると、どちらが賢い選択かおのずと答えがでてくるのではないのでしょうか？

いろんな考え方があっていいと思います。参考にしてみてください。

近藤 正人

# 家作りお悩み相談室



**Q** 共働きならペアローンを組めると聞きました。どんなローンですか？

**A** 共働きの夫婦が収入を合わせて住宅ローンを組もうとしたとき、いくつかの方法が考えられます。2人の収入を合算して1つのローンを組む場合、夫が主債務者となり妻が連帯保証人となる方法と、2人とも債務者となり、ローンの返済を行う方法があります。

ペアローンは、夫婦それぞれの名義で住宅ローンを借り、お互いに連帯保証人となる2つのローン契約です。そのため、単独のローンに比べて借り入れ可能額が増えます。夫婦の働き方や、将来のライフスタイルの変化も視野に、自分たちに合ったタイプの住宅ローンを選択しましょう。

	夫	妻	特徴
収入合算(連帯保証)	債務者	連帯保証人	夫のローン・返済できない時妻が返済
収入合算(連帯債務)	主債務者	連帯債務者	1つのローン・夫も妻も返済を行う
ペアローン	債務者	債務者	夫婦それぞれの名義で2つのローン



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネリフォーム  
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 国府町北岩延字三反地 3 番 6

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、  
本当にありがとうございます！  
来月もよろしくお祈りします！



# 温故知新

## 昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

### ファミリーコンピュータ 昭和58年発売

親戚が集まったら Wii U（ウィー・ユー）でカラオケ大会、兄弟や親子で PlayStation 4 のゲームに興じ、ニンテンドー 3DS を携帯して友達の家に遊びに行く。また、Nintendo Switch は、老若男女問わず幅広い層に人気です。こんなふうに、今ではすっかり家庭に定着したゲーム機ですが、その基礎を築いたのが「ファミリーコンピュータ」、通称ファミコン（FC）でした。

任天堂からファミコンが発売された、昭和 58（1983）年当時 30 歳だった人は現在 66 歳、20 歳だった人は現在 56 歳、10 歳だった人は 46 歳になっています。ファミコン登場前は、ゲームといえば子どものもの、という意識が今より強くありました。ところがファミコンで育った世代が大人になり、家庭用ゲーム機で楽しむ年代の幅は、ずいぶん広がってきています。

ファミコンの発売当時の価格は、1 万 4800 円。ゲーム機本体にゲームソフトのカセットを差し込んで遊ぶ方式で、ソフトを買えば多くのゲームが楽しめました。当時発売されていた他のゲーム機に比べ、グラフィック性能が格段によく、値段も安価なファミコンは、一大ブームを巻き起こしました。

本体だけでなく、ソフトも多くの種類が発売されました。接触不良で上手く表示されないときには、カセットに息を「フーフー」吹きかけるのがお約束。表面にはイラストが描かれたり、LED がついているものなどもあり、カセット収集も楽しみの一つでした。「スーパーマリオブラザーズ」「ドラゴンクエスト」といったヒット作は、社会現象と称されたほどです。

ファミコン本体は、20 年もの長きに渡り生産され続け、国内では 1935 万台、全世界で 6191 万台販売されました。

平成 15（2003）年に任天堂の正規ファミコン製造は終了します。それでもファミコンのソフトで遊びたい人や途上国向けに、ソフトが動作する安価な互換機が製造され、国内外で販売されています。

