

せきね 知っ得！通信

年末

2024

社会保険労務士法人せきね事務所 せきね FP 事務所
〒947-0028 小千谷市城内 2-4-26 TEL0258-83-3048 FAX0258-83-3049
メール sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ <https://www.office-sekine.com>

発行：2024年12月

あっという間の1年…。皆様よいお年をお迎えください。

1万人の脳を診断した脳内科医で医学博士の加藤俊徳氏の「脳の使い方」に関する本を読みました。非常に興味深い内容でしたのでご紹介します。



大人の脳は伸びしろだらけ

「20代の頃より体力が低下しているから、脳も衰えている」と思っている人もいるが、勘違いだそう。

脳の「成人式」は30歳。20代までの脳は脳科学的には、器官として未発達で、大人になってから本来の力を発揮できるようになる。例えば、学生時代の修学旅行で行った「京都・奈良」は、枕投げの記憶だけ…大人になってから行った方が歴史や文化、芸術を堪能できる。

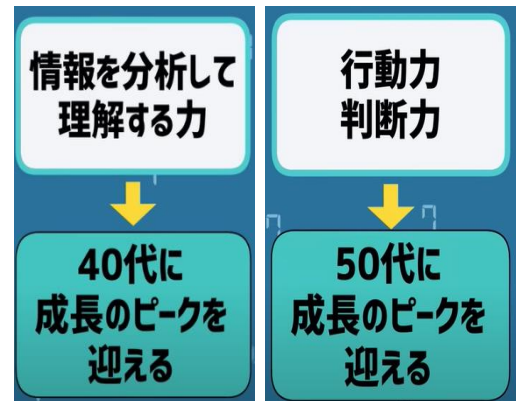
脳の最盛期は40代後半から50代であり、元気な人は85歳になっても判断力、理解力は衰えない。



大人には大人の勉強法がある

「学生の頃より物を覚えられない」と言う人は、大人脳になっているのに、学生脳の使い方をしているから。大人になるとひたすらテキストを暗記するような勉強法では効果が上がらない。

脳には、思考系・理解系・記憶系・感情系・伝達系・運動系・視覚系・聴覚系の8つの脳番地があり、単独ではなかなか働かない。記憶系の重役「海馬」は、「これが好き」「この作業は楽しい」といったポジティブな感情を抱くと、それらの情報を重要と判断し長期記憶へのルートを開放する。このように記憶力アップには、感情系・伝達系など複数の脳番地連携が欠かせない。また、アウトプットを意識して勉強すると効果が大きい。



脳の基礎体力向上で ファイアリング

続編では、資格取得や学び直しのために、脳の基礎体力向上により脳番地をファイアリング＝発火で活性化させる方法を解説。脳の特性に基づいた勉強計画や時間の配分、運動が重要なカギ。特に、運動系はすべての脳番地のエネルギー源であり、脳全体を動かすトリガー。逆にいえば、運動をしないと頭の働きが悪くなってしまう。おすすめの運動はウォーキング。

まだまだ「イケる！」大人脳。励まされました。

参考になれば幸いです！





全国の主婦を取材してお金に関する記事を数多く手がける村越克子さんの「1,000万円貯める人の生活習慣」という記事を読みました。

貯まる生活習慣① 月1回、不用品を捨てる日を決める

貯め上手な人は、不燃ごみの日の前日など、月に1回、不要品を処分する日を決めています。

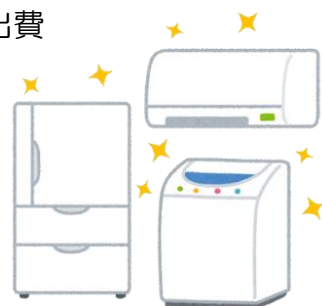
冷蔵庫、キッチン、クローゼット、下駄箱などをチェックして、買ったのに使っていない物や最後まで使い切れなかった物は、買うときの判断が甘かったことを示す「反省材料」。次の買い物に反映させます。



貯まる生活習慣② 家電買い替え貯蓄をする

お金がなかなか貯まらない原因のひとつは急な出費があります。急な出費といえば家電のトラブル。炊飯器、冷蔵庫、洗濯機…など、どれをとっても1日たりともナシで済ますことはできません。

貯め上手な人は、家電の買い替え用に少しずつ積立て貯蓄をしています。急に家電が壊れたときは、そこから捻出して、本来の貯蓄を取り崩すことはないのです。



貯まる生活習慣③ 定期的にサブスクを見直す

契約したときは料金に見合う分だけ利用していたサブスクでも、利用回数がだんだん減っていくケースがあります。契約しているサブスクを定期的に見直して、元が取れていないものは解約。ムダなお金は払わないのが、貯まる生活習慣です。

貯まる生活習慣④ 1日の最後に財布の中身を整理する



貯め上手な人は、夕飯の後片付けが済んだあとなど、1日の最後に財布の中身を整理します。レシートを出して金額を家計簿にメモ、レシートは破棄、領収書は保存して、最後にお札を揃えます。3分もあればできることですが、この習慣で財布の中の残金を把握することができ、ムダ使いにブレーキがかかります。

貯まる生活習慣⑤ 買った日、買った店、値段を書いておく

日用品を買ったら、容器などに「買った日」「買った店」「値段」を書きます。消費するペースやどのお店で安く買えるかを把握して、日用品を計画的に買う習慣を身につけると、お金が順調に貯まっていきます。

貯まる習慣を身につけると頑張らなくても貯まるそう。是非、真似をしたいものです。



トピックス

自転車の危険運転に罰則が科されます

令和6年11月1日より、自転車の「運転中のながらスマホ」と「酒気帯び運転および幫助」に対して、新しく罰則が適用されました。

運転中のながらスマホ

自転車に乗りながら、スマートフォン等を手で保持して通話したり、画面を注視したりする行為が新たに禁止され、罰則の対象になります。

- 違反者は、6か月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通の危険を生じさせた場合は、1年以下の懲役または30万円以下の罰金



酒気帯び運転および幫助

酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が適用されます。

- 違反者は、3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 自転車の提供者は、3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 酒類の提供者・同乗者は、2年以下の懲役または30万円以下の罰金



こんな運転も禁止です！

上述の「ながらスマホ」や「酒気帯び運転」だけでなく、次のような運転も重大な事故につながりかねない危険な行為です。絶対にしないでください。

- 傘さし運転(5万円以下の罰金等)
- イヤホンやヘッドフォンを使用するなどして安全な運転に必要な音又は声が聞こえない状態での運転(5万円以下の罰金)
- 2人乗り(5万円以下の罰金。都道府県公安委員会規則の規定で認められている場合を除く)
- 並進運転(2万円以下の罰金又は科料。「並進可」の標識があるところを除く。)



自転車運転者講習制度 受講時間 3時間 手数料 6,000円

自転車の運転による交通の危険を防止するための講習で、3年以内に違反・事故を合わせて2回以上反復して行った場合、都道府県公安委員会が受講を命じる講習です。

*受講命令違反は、5万円以下の罰金

❀ 免許なしで誰でも乗れる自転車だからこそ、十分に注意しましょう。



「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍 俺たちの箱根駅伝 上・下 池井戸 潤

大学陸上部の監督とランナー側と中継するテレビ制作側という2つの視点で、箱根駅伝を描いた小説。

かつての名門、明誠学院は箱根駅伝出場から遠ざかっていた。4年生の隼人はキャプテンとして予選会に挑むが失速。チームに迷惑をかけたと責任を感じる。

チームメイトとの確執、他校の生徒とのギクシャクした関係、新人監督への信頼、様々な思いを胸に練習する風景が丁寧に描かれていて一気に読み。上巻最後の壮行会では涙が出ました。

下巻では、選手それぞれの箱根への思い、箱根駅伝の取材や報道のあり方、カメラアングルの位置、適材適所の人員の配置など細やかに書かれています。今まで気に留めていなかった学生連合チームの見方が変わってきそう。次の箱根駅伝がとても楽しみにになりました。間違いなく下巻を手にとり視聴すると思います。圧巻の池井戸節！おススメです！



書籍 合理的にあり得ない 上水流涼子の解明 柚月 裕子

ワケあって弁護士資格を剥奪された上水流（カヅル）涼子は、頭脳明晰な助手の貴山と「殺しと傷害以外は報酬次第で何でも引き受け解決する」探偵事務所を経営している。連絡先は公表しておらず、依頼人は人づてに事務所の存在を知り、「正当な方法では解決できない悩み」を抱えてやってくる。

短編小説で非常に読みやすくとても面白い！涼子と貴山の掛け合いもテンポが良く楽しい！私は特に、野球賭博で騙され自殺した父の復讐の話にドキドキしつつ爽快感を味わいました。

続編も読みましたが、期待を裏切らない内容。2には希少動物のカラカル（猫）が登場し、貴山の間人味がグッと増しました。

知りませんでした、すでに天海祐希・松下洸平のバディでTVドラマになっているそう。キャストとイメージが合わないので書籍だけの楽しみにしておきます。



映画 すずめの戸締り 2022年公開

九州の静かな町で暮らす高校生・鈴芽（すずめ）は、「扉を探している」という旅の青年に出会う。彼の後を追うすずめが廃墟で見つけたのは、古ぼけた扉。すずめは扉に手を伸ばした。

やがて、日本各地で次々に扉が開き始め、災いが訪れてしまう。開いた扉は閉めなければいけない…すずめの「戸締まりの旅」がはじまる。

新海誠監督作品は、「君の名は。」では彗星、「天気の子」では長雨、そして本作でも自然災害が関係しています。想像していなかったテーマに、私は嗚咽が止まりませんでした。



「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍

地獄の底で見たものは

桂 望実

アラフィフ女性が青天の霹靂ともいえる、離婚・クビ・収入ゼロ…それぞれ窮地に立たされるが、そこから新たな道へと踏み出す痛快逆転短編集。

私は特に、長年尽くしてきた夫に離婚を切り出された専業主婦が最後に元夫に放った言葉が印象的でした。また、「言い訳に年齢を使う人。やらない、出来ないを年齢のせいにしておけば、自分を納得させ易いんですよね」というセリフが胸にグサッと突き刺さりました。

タイトルの「地獄の底」は大袈裟ですが、たくましい女性たちの逆転ストーリーに読後爽快でした。



書籍

裏のハローワーク

草下 シンヤ

最近「闇バイト」のニュースをよく見聞きしますね。この本は、2004年刊行なのでやや古い内容かもしれませんが、マグロ漁船乗組員、大麻栽培、原発作業員、総会屋、治験バイト、闇金業者、夜逃げ屋、臓器ブローカー等々、それぞれの職業ごとに難易度や違法性、収益性など五つ星で分析。どうしたら応募できるか、実際の業務内容はどうかなど経営者や勤務経験者へのインタビューをもとに構成されています。

「よくまあ危険を顧みず取材したなあ」と感心しました。大したものです。合法、非合法の仕事が混ざっていますが、全く知らない仕事の数々、非常に興味深く読みました。よくわかったのが「裏の職業も楽ではない」ということです。



書籍

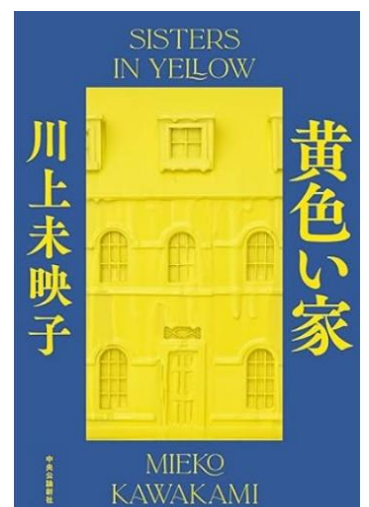
黄色い家

川上 未英子

舞台は、1990年代後半。主人公の花は、スナック勤めの母親と文化住宅で二人暮らし。経済的な困難に直面しながら日々を生活している。高校生になり、将来のためにアルバイトで必死にお金を貯めたが、それを失ってしまう。失意の中、黄美子という女性についていく決意をして家を出る。

新たに始めた「スナックれもん」は順調で、同い年くらいの友だちも出来、黄美子と花たち3人は幸せな共同生活を送っていた。ところが、あるきっかけから、違法なシノギで生活せざるを得なくなり、共同生活も人間関係も大きく変化していく…。

当時の若者の闇に切り込む作品で、メインテーマは「貧困」。「貧乏なのも金持ちなのも理由なんてない」というセリフが印象深かったです。570ページ越えの長編小説ですが、途中でやめることができずに一気に読みました。



🐱最近のさぶろく (8歳3ヵ月) & 🐱ろくいち (1歳8ヵ月)



さぶろくさんは
8歳になりました。
人間なら48歳だそうです。



キャットタワーの宇宙船でお昼寝する
ろくいちくん。体の半分が液体化しています。



秋の夜長に散歩して戻ってきたら



窓には
さぶろくさんの
猫フォーム。

影まで可愛い…
親バカです。



猫ですが、「お手」の修得を目指して
練習中です。
左前足を上げるところまでは、
ようやくできるようになりました。

朝夕の冷え込みが辛い時期になりましたね。



寒い季節は
苦手ですが
愛想なしの
さぶろくさんが
身を寄せて
来るので
嬉しいです。



秋冬の葉物野菜が大好物。
冷蔵庫を開けると一目散に
駆け付けます。
仏壇の菊の葉も食す
ツウな、ろくいちくんです。