



社団法人
日本サウナ協会

SAUNA

9月/194号

発行所 社団法人日本サウナ協会総務部
東京 03(5275)1541(直)
FAX 03(5275)1543
〒102 東京都千代田区六番町1
(番町1番館ビル2F)



第11回 全国サウナ祭 '92 SAUNA FESTA 期間・10月10日～31日

サウナで健康家族。

ズバリ疲労回復 **16,000本**当る!
サウナ健康サービスが

●全国サウナ祭、参加店でご入浴いただいたお客さまに……
その場で当る、「スピードくじ」で健康が当る!

喜びが2倍…
Wチャンス!



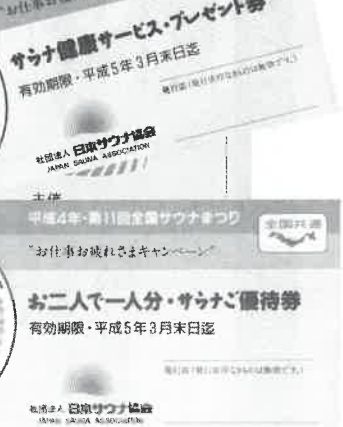
★賞品目録

- A賞 サウナ健康サービス券 30枚セット
- B賞 サウナ健康サービス券 8枚セット
- C賞 サウナ健康サービス券 4枚セット
- D賞 サウナ健康サービス券 2枚セット
- E賞 サウナ健康サービス券 1枚
- F賞 自分でモミモミ「もんじゃろう」
- G賞 サウナご優待「2人で1人タダ」

★副賞

ラッキーポイントを集めると素敵なプレゼント

大塚のシンビーノ
ジャワティ
全国のサウナファンに
10万本プレゼント



協賛(敬称略) 大塚ベバレジ/大塚製薬

今回の賞品は参加店でご入浴のお客様にチャンスカードをひいていただきその場で前記の「サウナ健康サ

ービス・プレゼント」をはじめA賞からG賞までしめて一万六千本の当たりが出る。また外れてもカードの品をプレゼントするWチャ

ラッキーポイント(点数)を集めたお客様には各店でそれぞれ趣向をこらした賞品を企画している。

左の写真は刷り上がったポスター。下は健康サービス・プレゼント券とお二人で一人分の優待券。

第11回全国サウナ祭はいよいよ10月10日から同月31日まで(社団法人日本サウナ協会会員店により全国的に展開される。今回の賞品では何とて初登場の「健康サービス・プレゼント券」が目玉。これはサウナファンにいちばん喜ばれる「マッサージ」を提

供するもので人気を呼びそうだ。同協会が八月末日でまとめた会員の参加回数も前回はかなり上回り、開幕準備も着々と進んで前評判は上々といったところだ。

2面・「サウナ健康士」テキスト発送始まる/学生献血キャラバン隊に協賛
3面・快適入浴②からだは温度にどう対応する 4面・NHKテレビ「くらべてみればサウナ VS お風呂」/三百年ぶりに大湯屋再建-石山寺 5面・心と体とリフレッシュ-繁盛店の千葉健康ランド 6面・人間関係は言葉のコーディネイトから①/あがらずにスピーチを行う方法

第11回 全国サウナ祭に月10日から! 初登場の「健康サービスプレゼント券」が人気呼びびそう

For Beautiful Human Life

芸術化産業をめざす **Kanebo** FOR PROFESSIONAL

アフタータイムを演出する、爽やかなインプレッション。

新鮮なシトラスフローラルの香りが、使用後すばやく消えて、あとには爽やかな印象だけが残ります。洗練されたナチュラル指向、「ヴェクトール」シリーズ。

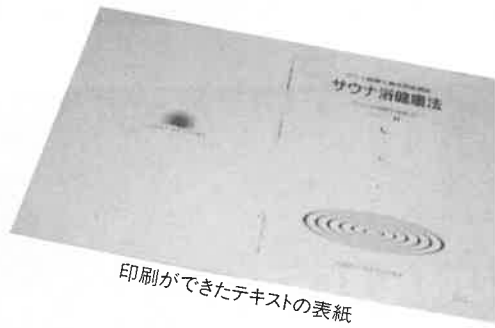
カネボウ 新メンズコスメチック VECTEUR 極微香・残香性ゼロ

カネボウヴェクトール 全13アイテム 価格1,500～3,000円(税抜)

「サウナ健康士」^{研修制度}テキスト発送始まる

（社）日本サウナ協会が実施する新しい資格制度「サウナ健康士」の研修がこの九月からいよいよスタート。受講者数は全国で最終三百六十名を少し超える状況となりました。研修に用いられるテキストもこのほど完成、第一冊目の『サウナ浴健康法』Ⅱサウナ浴健康法概論ほかⅡ（B5判）の発送が始まり、九月中旬までに各受講者に届くことになっていきます。

なお、テキストNo.1の目次は下のとおり。



- I サウナ浴健康法概論
 1. サウナ健康法とは
 2. 入浴健康法としてのサウナ
 3. 健康のミニ・スーパーとしてのサウナ
 4. 紀元前に遡る温熱療法の歴史
 5. 洗体の意味と入浴の3大効果
 6. 人間の温度への対応の生理作用
 7. シャワー浴の活用
 8. サウナの価値
 9. サウナ浴と組み合わせたい他の入浴法
 10. サウナ入浴の流れ
 11. サウナの営業施設の種類の
 12. どのような人がサウナに入るか
 13. 施設内の事故防止と救急
- II 公衆衛生等
 1. 衛生・公衆衛生の意義
 2. 環境衛生
 3. 栄養と食品衛生
 4. 感染症予防と免疫
 5. 公害
 6. 成人衛生
 7. 老人保健
 8. 産業衛生
 9. 精神衛生
- III 健康管理と健康障害
(項目省略)
- IV サウナ健康士としての心得
(同)

ブロック・支部協会の活動

九州10都市の若い世代へ呼びかけ！
学生献血キャラバン隊に協賛参加

九州ブロック協会

すべての血液製剤の国内自給をめざして献血への理解を呼びかける「九州一周学生献血キャラバン」(主催九州ブロック学生献血推進協議会)は、ことしは特に本土復帰二〇周年を迎えた沖縄県を表敬訪問。その後、「九州は一体」のスローガンを掲げ九州の十都市を結んで六日間かけて献血推進キャンペーンを繰り広げた。

まず、学生代表が八月五日に沖縄県庁、那覇市役所を表敬訪問。同県下の学生と共に街頭パレードをはじめ、



ト会場に大勢の市民の方が参加され、学生献血キャラ



めマーチングバンド演奏、沖縄大学ニューミュージッククラブでのコンサート、交換会などを行った。

翌八月六日鹿児島県庁前で出発式を行い、東回りは宮崎—大分—北九州。西回りは熊本—佐世保—長崎—佐賀の二コースに分かれてキャラバンによる献血キャンペーンを続け、十分に成果を挙げて同月十日福岡市で合流した。

福岡では街頭パレードの後、地元学生による模擬店のほか未来型採血車のデザイン展示など多彩なイベント

豊巻事務局長が退任



八月三十一日付で（社）日本サウナ協会事務局長豊巻経夫氏が退任されました。

豊巻氏は昭和六十二年に任意団体の日本サウナ協会

に事務局長として就任し、多大の努力で協会を公益法人として認可させ、また昨年国立京都国際会館で開催された「国際サウナ会議」を成功に導いた企画・運営に参画しました。

さらに協会の会員拡大、組織強化のため全国を精力的に回るなど著しい功績をあげられました。

計報
落合 實氏(九州ブロック協会前事務局長)かねてより糖尿病のため四年にわたって小倉記念病院で療養中のところ、各方面からの温かいご激励とたくさんのお見舞いをいただきましたが薬石効なく去る八月十五日死去(享年六十七歳)いたしました。

生前のご交誼を厚くお礼申し上げます。

合 掌

この行事は日本赤十字社と九州ブロック赤十字血液センター連盟が主催、九州の団体、企業ら十社が協賛したなかで、社団法人日本

サウナ協会九州ブロック協会が共通入浴券二千五百枚を協賛プレゼントして応援した。

新入会員です。よろしく

- 山口県支部協会
 - ・店名 サウナプラザ
 - ・社名 有限会社福昇不動産
 - ・代表者 藤田 萬
 - ・所在地 山口県岩国市麻里布町 六丁目二一
 - ・電話 0827(22)0326
- 長崎県支部協会
 - ・店名 サウナ&カプセルクア
 - ・社名 株式会社みつる興産
 - ・代表者 田端 正之
 - ・所在地 長崎県大村市幸町 二五一八
 - ・電話 9957(54)4126

ボディソープはリーブルです。

上質のバームヤシを主原料にアロエエキスを配合。極上の自然派商品として人気の高いリーブルアロエボディソープ・シリーズ。手洗い・洗面空間の好イメージ演出の専用品・チャイナシリーズとともにホテル・旅館業界の経営効率の大幅アップに大きく貢献する実績を重ねております。健康新時代の今、サウナ業界にとってイメージをリニューアルし、客層を広げ事業実績を上げるチャンス。リーブルアロエの体感販売は貴館を応援する最強の必需品です。



リーブルアロエ ボディソープEX・リンス&シャンプーEX とれんていトラーセット



KUNIMATSU すみれ 白磁 おもてなしにふさわしいオリジナルチャイナシリーズ(洗面化粧台用)



(レギュラータイプ)ボディソープ・リンス&シャンプーラベルが湯気にもはがれないインモールド成型で体感シーンをバックアップ



株式会社 7974 化学
〒453 名古屋市中村区二ツ橋町1-44
TEL(052)471-1111 FAX(052)471-1112

体感販売で経営活性化



からだと心がよろこぶ快適入浴 ②

金子今朝夫

からだは温度に どう対応する?

人間は恒温動物ですから、極端な寒さのなかや、また、極端な暑さのなかでは、生きていくことは困難です。ただ、生命を維持できる範囲内では、体温は、自動調節機能によって自由にコントロールされるようになっています。人間が、温度を判断するのは、個人に専用にセットされた体温が基準です。そして、外の空気の温度が高いと判断されれば、からだは熱を発生します。また、寒いと判断したときは、体熱を産み出し、からだからの熱の放散を抑えます。こうして、からだは一定の体温を保とうとしているのです。

こうしたことによつて、からだは、発熱に対して抵抗し、体温を正常にもどそうとしているわけ。体温のしくみは、なんともすばらしいものなのです。

●体熱の源となるものは、普段食べている食事の栄養素。これが、からだのなかで代謝されて、体熱が発生します。私たちがからだを自由に活動させることができるのも、食事して得たエネルギーのおかげです。そして、この筋肉の運動によつても、体熱はつくられていきます。このほか、甲状腺ホルモン、アドレナリンも、体熱を産みます。そして、生産され、調節された体熱は、血液に伝えられて、からだ全体に配分されていきます。

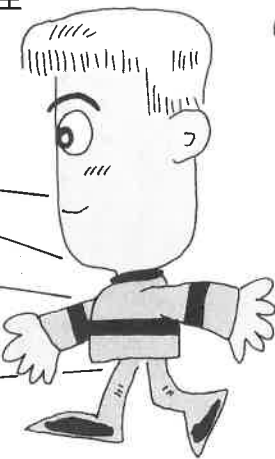
●体熱のつくり方のしくみとは?

お風呂がいちばん 入浴の効用

●体熱の産生

(熱産生の場所)

- 呼吸筋・約8%
骨格筋・約60%
肝臓・約20%
心臓・約5%
腎臓・約5%



(熱産生の機能)

- ①基礎代謝
②筋肉運動
③甲状腺ホルモンの作用
④アドレナリン作用
⑤温度効果

つまり暑いときは、からだの熱は、皮膚からどんどん蒸発していきます。呼吸によつても蒸発します。一方、外気が体温より低いとき、つまり寒いときはどうかというと、放射現象が起きます。放射とは、放射という意味で、熱が電磁波や赤外線となって、からだから放出されていくのです。呼吸によつても、熱は出ていきます。また、皮膚と外気の温度の差も、からだからの放熱が原因。熱は伝導するものですから、からだの熱はほとんど外に出ていきます。からだから熱が放出されると、まわりの空気はあたたまります。空気があたたまると対流が起きます。その対流によつて、熱は放散されます。このように、蒸発、放射、伝導、対流によつて体の放熱は行われていきますが、それでも、放熱が間に合わないとき——ちやうど、カゼで悪寒がするような場合。そんなときには、皮膚にあるエクリン腺から汗が出ることによつて、大量の熱が放散されます。以上のように、体熱の生産と放散のしくみが、バランスよく働いて、人間の生命を支えているわけです。

●体熱の放散のしくみとは?
血液がキャッチし、からだの各部に配分された体熱は、外気に応じて蒸発してきます。こうして、体温をコントロールしているわ

(社)日本サウナ協会・賛助会員《紙上商品情報》フェスティバル (到着順)

NISSAY 幸福有り

oliver HUMAN RELATIONS
スピーカー可動式 AVリクライナーチェア
総合インテリアメーカー 株式会社オリバー

CHANGE IT FOR チェリオ 世界の飲料
株式会社 チェリオ中部
本社・愛知県小牧市河内屋新田字下倉敷510の1

KAMITANI リゾート施設 レジャー施設 専門商社
株式会社 カミタニ
〒465 名古屋市名東区高針台1丁目1319番地

和泉屋 (メーカー) 業務用タオル・バスタオル・タオルケット・サウナホテル用ガウン・ムーム・シーツ・ピロケース・繊維製品印入一切
株式会社 和泉屋
本社/〒460 名古屋市中区丸の内1丁目4-22

WILKINSON SWORD ドイツより直輸入、ブランド名(クロコタイル)
三層コーティング、ソフトな切れ味!!
株式会社 東京キャニオン
東京都中央区日本橋箱崎町28-1

足腰を強く、美しくする
かかとのない健康シューズ
PARADO 新発売
新朝日興産株式会社

業務用 タオル・タオル製品 寝装品全般
協会営業店様のオリジナルウェア、カラー等ご意向にお応え致すべく体制を整えております。
山田タオル株式会社 代表取締役 山田隆紹

皆様と共に20年
あらゆるサウナ必需品がノウハウと共に揃う
発汗産業のリードオフカンパニー
株式会社 千代田
本社 名古屋市中区伊勢山2-5-23

千葉健康ランド 何でもある楽しさ

千葉県健康ランドは国道16号浜野インター入り口に位置し、その七階建て白亜のビルはひととき目立つ存在である。敷地は一万平方メートルの広さ、建物は床面積三千九百平方メートル、述べ面積九千九百平方メートルになる。駐車場は五百台のスペース。お風呂の国のワンダーランドと称するだけあって、様々なお風呂のほか美容、

写真①は水泳部の学生による「どれだけ長くサウナに入っていられるか」のテスト。お風呂でも同じテストが行われ、その結果から②のようにサウナとお風呂の快適データが。③は鹿児島大学医学部リハビリセンターの鄭忠和先生は「サウナやお風呂の効果を使って医療を行っている」と医療面からお話やアドバイスされる。一般的に効果として血行促進、体のリズムを整える、心のリズムを整える、

左に掲載した川島社長の談話にもあるように、同社長のいわば「心の健康哲学」から発したものである。

川島四郎社長が永年の体験、失敗、見聞など日々社員に話していることなどをまとめたもの。仕事、人間関係、家庭で成功をおさめるためにぜひこの30の法則を活用してもらいたい——とねがう、いわば人生の指針書である。B6判、222ページ、「現代書林」発行。

大宴会場の隅でポスターを書く取締役管理部長の倉林春夫さんは「趣味と実益」というが、お客様の様子にも目が届いている

「夏バテの体をリフレッシュするのはサウナがいいか、お風呂がいいか：」おなじみ山川静夫アナの司会で展開するNHK総合テレビの人気番組「くらべてみれば」サウナVSお風呂。発汗の違い(九月七日午後七時半から三十分)のプログラムである。林家こぶ平と立川志の輔が説明したり質問したり案内役。まず、フィンランド式のサウナは二千年も昔からある。日本も昔は蒸し風呂が主流

心と体を同時にリフレッシュできる新しいタイプのヘルシーリゾート施設をうたう「千葉健康ランド」(千葉県中央区村田町八九三番)は平日で平均千人、土・日曜と祝日は三千人を超える来客でにぎわう繁盛店である。

千葉県健康ランドは国道16号浜野インター入り口に位置し、その七階建て白亜のビルはひととき目立つ存在である。敷地は一万平方メートルの広さ、建物は床面積三千九百平方メートル、述べ面積九千九百平方メートルになる。駐車場は五百台のスペース。お風呂の国のワンダーランド

「幸福の条件」人生をゼイタクに生きる30の法則

川島四郎社長が永年の体験、失敗、見聞など日々社員に話していることなどをまとめたもの。仕事、人間関係、家庭で成功をおさめるためにぜひこの30の法則を活用してもらいたい——とねがう、いわば人生の指針書である。B6判、222ページ、「現代書林」発行。

「無理せず体によさしく入浴のポイント」

写真①は水泳部の学生による「どれだけ長くサウナに入っていられるか」のテスト。お風呂でも同じテストが行われ、その結果から②のようにサウナとお風呂の快適データが。③は鹿児島大学医学部リハビリセンターの鄭忠和先生は「サウナやお風呂の効果を使って医療を行っている」と医療面からお話やアドバイスされる。一般的に効果として血行促進、体のリズムを整える、心のリズムを整える、

左に掲載した川島社長の談話にもあるように、同社長のいわば「心の健康哲学」から発したものである。

川島四郎社長が永年の体験、失敗、見聞など日々社員に話していることなどをまとめたもの。仕事、人間関係、家庭で成功をおさめるためにぜひこの30の法則を活用してもらいたい——とねがう、いわば人生の指針書である。B6判、222ページ、「現代書林」発行。

大宴会場の隅でポスターを書く取締役管理部長の倉林春夫さんは「趣味と実益」というが、お客様の様子にも目が届いている

「無理せず体によさしく入浴のポイント」

写真①は水泳部の学生による「どれだけ長くサウナに入っていられるか」のテスト。お風呂でも同じテストが行われ、その結果から②のようにサウナとお風呂の快適データが。③は鹿児島大学医学部リハビリセンターの鄭忠和先生は「サウナやお風呂の効果を使って医療を行っている」と医療面からお話やアドバイスされる。一般的に効果として血行促進、体のリズムを整える、心のリズムを整える、

左に掲載した川島社長の談話にもあるように、同社長のいわば「心の健康哲学」から発したものである。

川島四郎社長が永年の体験、失敗、見聞など日々社員に話していることなどをまとめたもの。仕事、人間関係、家庭で成功をおさめるためにぜひこの30の法則を活用してもらいたい——とねがう、いわば人生の指針書である。B6判、222ページ、「現代書林」発行。

大宴会場の隅でポスターを書く取締役管理部長の倉林春夫さんは「趣味と実益」というが、お客様の様子にも目が届いている



三百年ぶりに大湯屋再建

滋賀県大津市 石山寺

近江八景の石山の秋月で知られる東寺真言宗大本山石山寺(大津市、鷺尾隆輝座主)の境内に、このほど百余年ぶりに大湯屋(浴室)が再建され、八月十七日午後、同寺と縁の深い地元七十歳以上のお年寄り十四人を招待し、大湯屋落慶法要が行われた。

大湯屋は約三百年前の寛文五年に再建されたが、明治の廃仏毀釈により荒廃したといわれる。

完成した大湯屋は同寺伽藍山から流れ落ちる自然水を利用。間口二間(三・六四)奥行き三間(五・四六)の広さの浴室で、男女それぞれ六人ずつが一度に入浴でき、信者さんや石山寺で働く人が利用することになるが、この日は法要の後で、鷺尾座主や招待されたお年寄りらが順番に初風呂を楽しんだ。

お便り
ください

会員各位のコミュニケーションの場として「SAUNA」の紙面をご活用ください。会社の行事や人事異動、レクリエーション、同好会活動など何でも歓迎します。

(株)日本サウナ協会
SAUNA係

おもてなしの心が光ります

POLA

男性用化粧品

女性用化粧品

ポーラ is (アイエス) 化粧品

肌、髪をいたわるソフトでマイルドな使いこち。ハイグレード&スタイリッシュな業務専用化粧品。愛され、親しまれるお店づくりをさやかに応援します。

お問合わせは (株)ポーラ化粧品本舗 国内is事業部
〒141 東京都品川区西五反田2-2-3
TEL 03-3494-7115
FAX 03-3494-8141

心と体をリフレッシュ!! お風呂の国のワンダーランド



川島 社長

川島社長に質問する形で健康ランドの経営についてお話しをうかがった。

多角経営のなかで、この健康ランドを始めたのは。ひとこと言えば自分のこれまでの仕事のまとめでしょうね。それで、食の部門は郊外型のレストランを昭和四十年から、現在の千葉健康ランドの敷地の一角で、お湯の部門はやはり郊外型のラドン温泉を昭和五十年から、道路を隔てた向かい側で、いずれも千葉健康ランドを始める昭和六十

飲食、遊び、宿泊など「何でもあり」といったおもむき。それでいて、くつろぎの空間も十分に取ってある。おもな施設を紹介すると

まず、お風呂の広場(二階)は遠赤外線サウナ、低温サウナ、よもぎサウナ、漢方延壽薬湯、超音波ジェットバス、バイブラス、プール風呂、露天風呂、歩行浴、



千葉健康ランドを象徴する白亜のビルの外観



1日ゆっくり楽しくお風呂のフロア



スリム効果で人気—アクアビューティー

温冷足風呂、寝風呂、冷水風呂などバラエティに富んでいる。なかでも、よもぎサウナは珍しい。よもぎは昔から薬草として知られ、これを蒸気でむして浴室へ送り込んでいる。肌が活性化され呼吸管にも効果があるといわれる。また、露天風呂は月に二回牛乳風呂になりとくに女性に好評である。

お祭り広場(二階)はいわば多目的のコンベンションホール。日・祝日にはやぐらの上で日本太鼓などの芸能が演じられ、またビンゴゲームが行われたりする。味の広場(一、二、三、四階)は和・洋・中のグルメが楽しめる。

このほか、ここにはホール(五、六階、五十二室)がある。関東の健康ランドで本格的なホテルを併設しているのは二、三店だけである。また、大小の会議室もあって、会議や商品展示会、研修会などに利用されている。

八大特典の「友の会」に人気

入会金、年会費それぞれ二千円。入浴料、飲食料の割引、イベント招待、誕生日プレゼントなど八大特典がある。法人会員は入会金三万円、年会費二万円。無料入浴券、会議室の利用、飲食割引、講演会招待などこちらにも八大特典がある。現在個人会員は五千名、法人会員は臨海工業地帯を控えているので百社を超え、会議や宿泊研修会などによく利用されているようだ。

社会的にいい方向で評価されている

体力よりも、まず心を健康にすることだ

一年までやっていました。まあ、事業展開としては十年きざみの格好ですが、こうした素地のうえにホテルを加えて、健康ランドにまとめたもので、ブームだからやろうとしたわけではありません。

健康という切り口からすれば同じ分類に入るのじゃないですか。例えばラドンがサウナという表現になっ

で、さらにいろんなサウナに枝分れた。高温、低温のものやミストなど、私の方は「よもぎサウナ」をやっています。お湯だとかそういうものを使って、生理的にも精神的にも健康体になろうという願望を満たすということでは、同じだとはいえませんが、

大勢のお客さんがわざわざごられるのは、ただ単にお風呂につかるということじゃなくて、むしろもっと深いところでコミュニケーション

ニケーションが広がるわけですが、直接の会話がなくても、こうした雰囲気の中かにいるだけでも気持ちにならないうです。

経営面から健康ランドをどうにかとらえますか。結論から言うと、労働者としてもうからん商売だなどと思いません。ただ社会的な認知というか、これは自分で考えている以上に、いい方向で評価されているようです。やる方は大変ですが、大勢のお客さんに喜んでいただけるのが励みになりますね。

なかには病気の後遺症がよくなくて職場復帰できたとか、痛みがとれたといった喜びの手紙を寄せたり、直接お礼にいられて、ご本人からそのことを公開しても結構ですと言われたりして、そういうのを見ると私も本当にうれしいですよ。

サウナの御繁栄は ゆったりムードから

リクライニングチェア(油圧式)
サイドテーブル
仮眠ベッド(油圧式)

〈サウナ用〉
ガウン、パンツ
バスタオル、フェースタオル
(名入れ織込み)
タオルケット、毛布
サウナ室マット

〈カプセル用〉
マット、マクラ、パッド
毛布、シーツ、毛布カバー
ピロケース、ガウン
バスタオル、フェースタオル

K.K. ジャワラン商事
〒130 東京都墨田区緑1-2-13 ☎03-3635-1321

—協会指定—
“日本サウナ協会特選石鹼”
日本工業規格“JIS”合格品で品質保証

規格並包装

重量(個) 製造時135g(標準重量125g)
包装形態 150個ダンボール詰
石鹼の型色 日本サウナ協会マーク刻印入 色、白
※ 類似品が出回っておりますのでご注意ください。

清潔なお肌に さわやかさが香る

株式会社クロバーコーポレーション
本社 大阪市東成区神路2-1-4 TEL(06)981-7037代表
東京営業所 東京都墨田区緑4-16-9 TEL(03)3634-3511代表
(第2柏ビル内)

人間関係は言葉のコーディネートから① 敬語のポイントはその場の役割自覚

「日本語コスモス」代表 浅田 秀子

カラオケが普及したせい
か、歌の上手な人がとても
多くなった。なかにはプロ
顔負けの人もいる。しかし
いくら上手に歌っても、や
はりプロらしくない。アマ
チュアなのである。その一
方、オンチのアイドル歌手
でも、立派なプロとして活
躍しているということがあ
る。

それならプロとアマの違いは、いったいどこにあるのだろうか。正解は堂々とした照れない態度である。オンチだからといって照れていたのでは、プロとは言えない。歌によって収入を得ている以上、照れずに、「プロの歌手」という別の自分を演じることが必要なのである。

その「演技力こそプロのあかし

さて、まわりの人との人間関係で悩んでいる人は意外に多いようだ。友人とはうまく付き合えるが、会社での人間関係が苦手だと言う人もいる。一方、上役に言わせると、最近の若い者は内と外との区別がつかない、とくに敬語の使い方がなっていないのだそうだ。たとえば、外部の人間からの電話に、自分の上役のことを「〇〇さんはいまお出かけです」と言っていて、平気な顔をしているといった調子である。

なるかとというと、現代人は上役に対しては「部下の演技」、外部の人間に対しては「内部の人間の演技」といった切り換えができないからである。それが言葉に反映している。もし、この社員が「内部の人間」というその場での自分の役割をきちんと自覚して演じているのなら、外部の人間に向かっては「〇〇はただいま外出しております」と呼び捨てで謙讓語を使っているはずである。

自分の上役だから、相手がだれであっても尊敬語を術の道であれ、基本にもと

い。だが、そんな甘えたことを言うのは、まだまだプロになりきれない証拠である。少なくとも現代社会に生きて(収入を得て)いる以上、われわれはみんなプロである。オンチのアイドルでもきちんと「プロの歌手」を演じるように、この社会で生きていく以上プロらしく照れずに、その場その場での自分の役割をしっかりと自覚して演じ分けることが大切だ。それがスムーズな人間関係の、そして正しい敬語の第一歩なのである。

あがりせずに印象深いスピーチを行う方法

清水 省三

朝礼、ミーティング、研究会、会合などにはスピーチはつきものです。このような場面で、あがってしまっている方が多い。紹介しませう。

あがりをおさえるポイント

- (1) 準備、リハーサルを積み、場数を踏む
- スポーツの世界であれ芸術の世界であれ、基本にもと

づく準備と練習こそ、恐怖心をとりぬき自信につながる早道です。スピーチにおいてもまったく同じ。ス

あがる原因は自己防衛の意識にあり、自分でガードする心の働きであるともいわれます。恥をかきたくない、よく思われたい、あつと言わせたい、などと思えば思うほどあがってしまいます。

そこで、背のびせず、他人の評価にとらわれず、過度にこだわることなく、すなおに今の自分をありのままにさらけ出すことです。

③ 結果をおそれず話に集めたコチのゆびきは酢みそでいただくほか、梅肉入りの二杯酢をつけても美味。▽：果物では梨が盛り。シヤリツとした歯ざわりで甘味のある「幸水」が終ると「豊水」が出ます。豊水は長十郎に似て皮はザラつき気味ですが、むくとしたたるほどの水分を含み、甘いのが長所。これに「新水」を加えた「三水」が現在の梨の主流派です。

④ 十分な気づきと目くばり 聴衆を無視した話は一方的なスピーチになります。聞き手の動きにききくばり聞き手を見ながら話すこと。③ 通る声で、抑揚をつける

① ものおじしい態度でのぞむ 肩の力をぬき、背筋をのばし、下腹部、腰に力を入れ足をしっかりと床につける。② 十分な気づきと目くばり 聴衆を無視した話は一方的なスピーチになります。聞き手の動きにききくばり聞き手を見ながら話すこと。③ 通る声で、抑揚をつける

④ 十分な気づきと目くばり 聴衆を無視した話は一方的なスピーチになります。聞き手の動きにききくばり聞き手を見ながら話すこと。③ 通る声で、抑揚をつける



秋の味覚に舌つづみ

▽：秋サバ、秋イワシ、サンマは秋の魚の代表。いずれも塩焼きにして、たつぷりの大根おろしでいただくのが最高の味です。▽：赤身のなが手な方には白身魚も日増しに出揃うのが九月のおたのしみです。カマスを開いてくるりと巻いて焼いたうに焼き、黒ダマを素焼きにして半日陰干しにし、土なべに入れてネギと焼き豆腐を加えて煮つけた煮びたし、三枚におろ

① 話す前に深呼吸する。② 暗示をかける(例えば「ヒー」をのむ。手の中に人という字を書いてのむ)。

③ 会場に早めに行き、慣れる。

④ 話す前に深呼吸する。② 暗示をかける(例えば「ヒー」をのむ。手の中に人という字を書いてのむ)。

③ 会場に早めに行き、慣れる。

④ 話す前に深呼吸する。② 暗示をかける(例えば「ヒー」をのむ。手の中に人という字を書いてのむ)。

いい汗流そう。

サウナに入ると、カラダ中の悪いものが汗と一緒にみんな出ていくような気がする。——野趣があり、旅情を感じる時もある。そして、何故か仕事の出来る人に好まれているから不思議である。

metos SAUNA 中山産業株式会社
家庭用から業務用まで サウナはメトス
東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル) 〒104 TEL (03) 3542-0331(代)
支社・営業所/札幌・横浜・名古屋・大阪・福岡