

CrossCareer

Free Paper

2023, April

Vol VI

Spring

×

CrossCareer.

Topics are here!!

- ① 今注目のニュース！
- ② 花粉症対策には…これだ！
- ③ 【特集】お花見スポット
- ④ 今が旬！春に食べてほしい食べ物&レシピ
- ⑤ 生活の質を向上させるおすすめグッズ
- ⑥ 知っておきたい春の誕生石
- ⑦ つらい時期に読んでほしいメンタルケア入門
- ⑧ 春にぜひ聴いてほしい！おすすめの曲♪
- ⑨ 巻末コラム



参考画像

富士山

<https://fujiyoshida.net/course/189>

緑の背景

https://www.ac-illust.com/main/search_result.php?word=%E6%98%A5%E8%83%8C%E6%99%AF

ピンクの背景

<https://season-freeillust.com/spring-haikei.html>

生活に関わるかもしれない 2023 年法改正ニュース！！

(K.W 執筆)

① 自動運転レベル4行動走行の解禁（施行日：2023 年 4 月 1 日）

正式名称は「道路交通法の一部を改正する法律(令和4年法律第32号)」です。その要点は自動運転レベル4を条件付きで許可するものです。自動運転レベル4が意味するのは、特定条件下での自動運転です。特定条件の内容はシステムの性能によって異なります。

この法改正の趣旨は、限定地域での遠隔監視による無人自動運転サービスの実現などを通じて、自動運転をもっと普及させていくためです。今回の改正のきっかけとなった閣議決定「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」において、限定地域は主に「地方エリア」の意味合いで使われています。

実際に岸田首相は 2023 年 2 月 4 日、福井県永平町を訪れた際に自動運転車へ乗車し、「地方の課題に対し、実用的な交通手段として使えることを実感した」と述べられています。

またソフトバンク子会社が北海道で予定している 2023 年度中のレベル4の自動運転バス運行は、上記の法改正が背景にあります。

レベル	運転主体	各レベルの説明
0	ドライバーが全て操作	
1	ブレーキ・アクセルがハンドル操作のどちらかを支援	ドライバー
2	ブレーキ・アクセルとハンドル操作の両方を支援	ドライバー
3	あらかじめ設定した場所や環境でシステムが操作。緊急時などは手動運転	システム (緊急時などがドライバー)
4	あらかじめ設定した場所や環境でシステムがすべて操作	システム
5	条件なしの完全な自動運転	システム

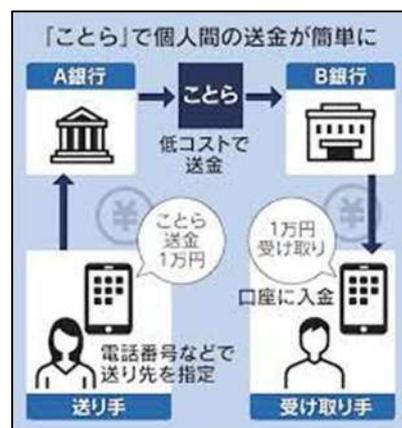
ホン다가「レジェンド」を2021年3月に市販開始
移動サービス 22年度ごろに限定地域で実現
自家用車 25年までに高速道路で実現
物流サービス 25年以降に高速道路で実現



② 給与のデジタル払い解禁（施行日：2023 年 4 月 1 日）

「労働基準法施行規則の一部を改正する省令」により解禁されます。企業が給与を払う時に、銀行を通さずにスマートフォンの決済アプリや電子マネーを利用して直接振り込むことができるようになります。支払先アプリの口座上限は 100 万円です。

省令改正の趣旨は、①キャッシュレス決済の普及と②送金サービスの多様化です。①とは、PayPayやd払いといったQRコードの普及などです。②に当てはまるのは、PayPalや 2022 年 10 月に始まった「ことら送金(右図)」などです。特に後者は、人手不足の中で外国人労働者受け入れ拡充をするうえで重要と考えられます。



【コラム】最近ニュースでしばしば聞く CBDC(Central Bank Digital Currency)って何ですか？

CBDC は「中央銀行デジタル通貨」のことで、日本銀行によれば、要件として(1)デジタル化されていること、(2)円などの法定通貨建てであること、(3)中央銀行の債務として発行されることが挙げられています。すでに中国人民銀行が実証実験を行っており、米国でも CBDC「デジタルドル」の発行に向けて検討が進んでいます。また日本銀行も、国内金融機関との CBDC パイロット実験を 2023 年4月から実施予定です。

※本記事の内容は 2023 年 2 月 20 日時点の情報によるものです。また日本の法改正を取り上げています。

花粉症の救世主!?

じゃばらをご存じですか？

日差しもだんだんと暖かくなり始め、春の足音が聞こえてくる頃ですね。

過ごしやすい季節の到来ですが、同時に訪れるのがツラ～イ花粉症シーズン。

花粉症の皆さんはどのような対策をされているのでしょうか？

マスクやお薬は勿論、目薬や花粉対策用メガネ、こまめな手洗い・うがい、空気清浄機の使用……。

様々な花粉症対策がありますが、今回は花粉症に効果があると期待されている食べ物「じゃばら」についてご紹介します！

① じゃばらってなあに？

じゃばらとは、和歌山県北山村で栽培されている、香酸柑橘とよばれる柑橘類のこと。果汁が豊富で香りがよく、強い酸味とほのかな苦みがあり、生食用というよりはジュースやハチミツ漬け、ジャムやポン酢などに加工して利用されています。



② どうして花粉症に効果があると言われているの？

じゃばらには、アレルギー反応を引き起こすヒスタミンの分泌を抑える働きのある**ビタミンC**や、皮膚や粘膜の健康を維持し、花粉症による粘膜の炎症や皮膚の炎症の改善に必要な**ビタミンA**など、花粉症症状の軽減に有効な成分が数多く含まれているのですが、中でもじゃばらが特に効果的とされている理由が「**ナリルチン**」という成分です。

ナリルチンとは、植物由来のポリフェノールのひとつで、花粉症(アレルギー)の原因となる脱顆粒現象を抑制する効果があるといわれています。ナリルチン自体は他の柑橘類にも含まれていますが、含有量ではじゃばらが群を抜いており、特に皮の部分に多く含まれることがわかっています。

③ どうやって摂るといいの？

①でお伝えした通り、じゃばらには強い酸味と苦みがあり、生食にはあまり適しません。

豊富な果汁を搾ってポン酢にしたりジュースにしたり、お料理の香りづけやアクセントに使ってみるのもいいでしょう。中でも特にオススメなのが**マーマレード**。ナリルチンを多く含む皮ごと食べられる上、じゃばら特有のほろ苦さが味わえます。ジャムとしてパンと共に食べてもよし、暑い日は炭酸水、寒い日はお湯で割ってドリンクにしてもよし。様々な用途で楽しめます。

本格的な花粉シーズンはもうすぐそこ。

いつもの花粉対策に、今年はじゃばらも加えてみてはいかがでしょうか？

万全の体制で花粉との戦いに臨みましょう！（著・ヴィレツジ）



● クロスキャリア周辺の穴場の花見スポット 3 選

1 万博記念公園 鶴見緑地



皆さん、大阪市内の緑地と言えば、鶴見緑地ですよね。鶴見緑地ではバラ園やアーモンドの森など、さまざまな種類の植物が植えられていますが、桜も見ることができます！

桜は2月下旬ごろから4月上旬にかけて見ごろを迎え、河津桜やソメイヨシノなどを見ることができます。夜桜やライトアップはなく、宴会もできませんが、桜を見るにはクロスキャリアから比較的近いと思います。

住所：大阪府大阪市鶴見区緑地公園 2-163

アクセス：大阪メトロ長堀鶴見緑地線鶴見緑地駅から徒歩すぐ

料金：無料

2 毛馬桜之宮公園



桜之宮公園は、JRで行けば鳴野駅から乗り換えなしでも行けるので、とても行きやすいです。毛馬桜之宮公園は、大阪市都島区と北区の境である大川の河川沿いにあります。公園ではソメイヨシノ、山桜など約4800本植えられており、3月下旬から4月中旬が見ごろです。夜桜やライトアップはありませんが、宴会はできます。

住所：大阪府大阪市北区天満他

アクセス：JR東西線大阪城北詰駅・JR環状線桜ノ宮駅から徒歩すぐ、大阪メトロ谷町線・京阪本線天満橋駅から徒歩5分

料金：無料

3 念法真教 総本山 金剛寺の桜

念法真教の金剛寺は大阪に総本山を置く寺院です。金剛寺には四季折々の花が植えられ、中でも桜は毎年金剛寺の敷地を取り囲むように美しく咲き誇ります。夜桜やライトアップはなく、宴会もできませんが、河津桜や八重桜、ソメイヨシノを見ることができ、2月下旬から4月上旬にかけて見ごろです。

住所：大阪府大阪市鶴見区緑3丁目4-22

アクセス：大阪メトロ今里筋線新森古市駅から徒歩10分

料金：無料

著者：S・D



春こそ花畑のシーズン 関西近辺の見てみた方が良い花畑 3選

今回は春に映える関西の花畑スポットとそのスポットで特に注目をした方がいい花をその花に関する花言葉と併せて紹介をします。

1. 大阪まいしまパーク(大阪市・此花区)

こちらの施設で紹介するのはネモフィラです。こちらでは毎年4月上旬～5月上旬にかけて**100万株**ものネモフィラを鑑賞するネモフィラ祭を開催しています。

◎ネモフィラの花言葉…「どこでも成功」「可憐」「あなたを許す」

このうち、「可憐」については、見た目(花姿)がとてもかわいらしいことからつけられたようです。

2. ブルーメの丘(滋賀県・日野市)

ブルーメの丘と言えば、高さ17mのスリル満点のアスレチックが最近関西地区のテレビを中心によく取り上げられています。チューリップ畑としても魅力があります。毎年4月の間に約**10万本**も咲き乱れるそうです。

◎チューリップの花言葉…「思いやり」「愛の告白」「幸せの芽生え」など

チューリップは色によって花言葉が変わる特殊な花です。

「愛の告白」は赤色、「幸せの芽生え」は桃色、黄色は「正直」などです。

「思いやり」は全般色に共通しているようです。

3. 淡路島国営明石海峡公園(兵庫県・淡路市)

最後に紹介するのは、淡路島北部にある国営明石海峡公園です。

ここで紹介したいのは、ランキユラスです。数は20品目2500本と

多くはありませんでしたが、他の花畑ではあまり出てこなかった花だったので、今回ピックアップしました。見頃は4～5月ごろとなります。

◎ランキユラスの花言葉…「とても魅力的」「晴れやかな魅力」「光輝を放つ」

ランキユラスの見た目の華やかさとは裏腹に、語源はラテン語の「rana,(ラナ)」これはカエルの意味を持ち、元々は湿地帯を好んで咲いていたうえに、葉の形がカエルの足と似ていることが由来でむしろ陰の要素が強い花なのです。



ネモフィラ



チューリップ



ランキユラス

※花束をプレゼントするときは花言葉に注意！

男性が女性に花をプレゼントするケースが時々ありますが、何も考えずに渡してしまうと思ってもいけない感情を相手にぶつけることになり、不快な思いをさせてしまうので注意しましょう。

例1: **黄色のバラ**…「愛情の薄らぎ」黄色いバラも赤や白に負けず人気のある色ですが、このような意味があるので、恋人には絶対渡してはいけません。

例2: **マリーゴールド**…「嫉妬」あいみょんさんがタイトルにつけて歌い話題になった花ですが、花言葉・それにまつわるエピソード共に強烈なものです。同性同士へのプレゼントは特に厳禁の花です。



春の和菓子

今の世の中、保存技術が発達したことにより、一年中いつでも色々な和菓子を楽しむことが出来るようになっております。

ですが、本来菓子は食べられる季節が決まっているものが殆どで、特に和菓子専門店では手作りのものが殆どなので、その傾向が強いです。今回、私はそんな旬の和菓子を調べさせていただきました。

桜餅：関東のものを長命寺、関西のものを道明寺と呼ぶこともある。

関東は小麦粉、白玉粉等を用いてクレープ状にした生地で餡子を巻いたもの。

もちっとした食感が楽しめる。

関西はもち米から作られた粉を用いて中に餡子を入れ饅頭状にしたもの。

餅米の粒とねっとりとした食感が楽しめる。



草(蓬)餅：春先に新芽の出る蓬(よもぎ)を材料に使っていたためにこの名前に。

蓬を餅に練り込んだ生地で餡子を包んだもの。

程良い苦味と蓬の香りが楽しめる。



柏餅：端午の節句(五月五日)に食べられている縁起の良い食べ物。

柏の木は新芽が出て来るまで古い葉が落ちないという生態をしています。

その様子を子孫繫栄に結びつけて作られたのが始まりであるそうです。

上新粉で餡(粒あん、こし餡等)を包んだシンプルなお菓子です。



苺大福：出来たのは昭和後期(1980～)頃だと言われている。

本来の大福では味わえない甘酸っぱさと瑞々しさが特徴。

(苺の本来の旬は春から初夏なので、掲載させていただきました。)



鶯餅：名付け親が豊臣秀吉というかなりの歴史を感じる事が出来る和菓子。

餅または求肥で餡子を包み、両端を引っ張って尖らせた後に青きな粉を塗したもの。
きな粉餅に似ている。



小ネタ：スーパーやコンビニで安く売られている和菓子は、そのほとんどが外国産の材料を使用しているため、気にする人はよく確認しよう。



春の旬食材のお手軽レシピ

作成者: 瀧口恵里花

めんつゆで菜の花のおひたし

材料(3~4人分)

菜の花	1束
めんつゆ	80ml
水	160ml

さっぱりしていて苦味が少なく食べやすいです。きな粉をまぶすとさらに美味しくなります！



作り方

- 鍋 1ℓに塩を小さじ 1/2 ほど加えて湯を沸かす。
菜の花を茎の根元から湯に入れて 30 秒ほど茹で、全体が浸かるようにして 30 秒~1 分ほど茹でる。
- 茹で上がったら冷水にとる。しっかりと水気を絞っておく。
- バットにめんつゆと水を合わせて軽く混ぜ、菜の花を加え、全体が浸かるように並べて 30 分以上置く。
- 好みの長さにカットして器に盛り付けたら、出来上がり。

春キャベツとタケノコの豚肉巻き

材料(2~4人分)

豚バラ肉薄切り	12枚
春キャベツ	1/4玉
タケノコの水煮	1/6個
塩コショウ	しっかり

お弁当のおかずに春キャベツの緑がアクセントになりました。好みのソースをかけてもそのままでも美味しいです。



作り方

- 春キャベツをレンジで 2 分 500W でチンして冷水にとる。しっかりと水気をふきとっておく。
- タケノコを縦長に細く切る。
- 豚バラ肉 6 枚を並べ、上に春キャベツとタケノコを並べてしっかりと巻いていく。残りも同じ方法で作ります。
- 巻き終わりが下になるように、フライパンに並べて塩コショウを濃いめにふり、カリカリになるまで焼く。
- 好みの長さを切り分けたら、出来上がり。

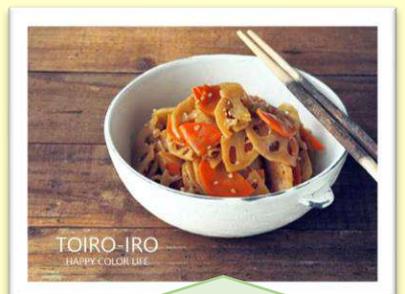
レンコンと人参のきんぴら

材料(4人分)

レンコン	300~350g	醤油	大さじ 2
人参	1本(150g)	ごま油	大さじ 1
●酒	大さじ 2	白いりごま	大さじ 1
●みりん	大さじ 2		
●砂糖	大さじ 2		

作り方

- レンコンと人参は皮をむき半分切りにして薄切りにする。
レンコンは数回手洗いしてからしっかりと水気を切っておく。
- フライパンにごま油を入れて強火で温める。レンコンと人参を加えて炒める。●を全て加える。
- 汁気がほとんどなくなったところで、醤油を加える。水分を飛ばしながらフライパンを大きく揺すって炒める。
- 汁気がなくなったら仕上げに白いりごまを加えて全体を混ぜたら出来上がり。



具材を薄切りにするため短時間で作れます。歯ごたえがほしい時は金時人参で作ると美味しくいただけます！

食べるなら今!!今が旬の桜鯛をご紹介します



製作者 寺内

春と言えば桜ですが、私は花より団子なので桜が咲くころに旬を迎える魚「桜鯛」を紹介します。

桜鯛は3月から4月に獲れる真鯛のことです。

(ちなみに、サクラダイという別種が居ます)

この時期の真鯛はちょうど産卵期であり、身体に栄養が蓄えられて脂がのって一番美味しいので旬とされています。体長は40cm~60cmのものが多く、旬の時期には雌の体がほんのりと桜色になり、雄の体は薄ピンクの斑点が現れ桜の花びらのように見えることから、桜鯛と呼ばれるようになりました。

(ちなみに、生まれた時はすべて雌で生まれるらしい・・・生命の神秘ってすごい)

調理方法も様々で刺身などの生食、塩焼きなどの焼き、兜煮などの煮つけなどが有名です。

私としては皮と身の間旨味があるために皮ごと食べる方法をお勧めします。

その中には、塩焼きや煮つけのメジャーな方法もありますが、湯霜造りや焼霜造りもおススメです。



下処理したもの(この場合は、鱗をおろし内臓を取り三枚におろした物)に皮目にお湯又は火で炙り火が通る前に氷で絞めたものを刺身状にしたものが湯霜造りや焼霜造りと言います。

では、家庭でもできる簡単なメニューを紹介します。

(写真左が焼霜造り、写真右が湯霜造り)

【愛媛の一部地域で食べられる鯛めしを紹介します】

作り方は簡単、

用意する物はどんぶりのご飯、鯛の刺身、卵の黄身(ウズラの卵でも可)、薬味(ワサビ、細切りにした海苔やシソ、刻んだミョウガ等)、めんつゆ以上です。

作り方としては、

- ① どんぶりご飯の真ん中に空間を開け鯛の刺身を乗せる
- ② 真ん中の空いた空間に卵の黄身(ウズラの卵でも可)を乗せる上からお好みで薬味(細切りにした海苔やシソ、刻んだミョウガ等)乗せ
- ③ 食べる前に、めんつゆ又はワサビを溶いためんつゆを好みの量かけ完成になります



【鯛の塩昆布和えを紹介します】

作り方は簡単、鯛のお刺身に線切りの塩昆布を混ぜるだけで完成になります



美味しいので

ぜひ作ってみてください

☆自宅でサクッと出来る簡単料理レシピ☆

(今回はネットからレシピを集めました、良かったら作ってみてください)



「鶏だし卵かけごはん」 材料人数:1人分

- 卵 1個
- 「丸鶏がらスープ」 小さじ 1/2
- ご飯 1杯(茶碗) (140g)
- 粗びき黒こしょう 適量



「よだれ鶏」 材料人数:2人分

- 鶏むね肉 200g
- 料理酒 大さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- 長ねぎ 1/4本
- しょうゆ 大さじ 1



「鶏チャーシュー」 材料人数:2人分

- 鶏むね肉 200g
- 片栗粉 小さじ 1弱
- 醤油 大さじ 2
- みりん 大さじ 2
- 酒 大さじ 1.5



☆個人的においしそうだったので、簡単にまとめてみました。

おいしかったら感想を聞かせてください。

簡単で美味しかったらご飯が楽しくなりますよね。

ぜひ、見て興味のわいた方はトライしてみてください！

(レシピはQRコードで確認！)

この春試したい、QOL[※]を上げるプチプラグッズ

生活のめんどくさいをちょっとだけ助けるかもしれないプチプラグッズをご紹介します。

Life / 生活グッズ

注ぎ口付き袋クリップ(seria)



袋にそのまま取り付けることができるクリップ式のキャップ。大さじと小さじを計ることができる計量タイプなど、用途に合わせて使い分けが可能。粉末のだしやインスタントコーヒーなどにおすすめ。▲Seria/¥100

2WAY ペーパーポット(CanDo)



トイレットペーパーをティッシュのように使えるようになる 2WAY ケース。使うだけ取れば経済的。シンプルなキューブ型なのでインテリアに合わせやすい。▲CanDo/¥100

ピストロヌードル(3coins)



レンジで温めるだけで袋麺が簡単に調理できる優れたもの。お湯を沸かす手間や洗いの数が減ってうれしい。その他蒸し器や簡単おひとり鍋としても使用可能。まだまだ可能性を秘めた商品。▲3coins/¥330

Storage / 収納グッズ

A4 ドキュメントフォルダー(seria)



厚さ約 9mm の 6 ポケットファイル。資料がよく行方不明になる方、一括で管理したい方におすすめ。スリムなので持ち運びにも便利。小さいサイズは家計管理にも。▲Seria/¥100

プレんティボックス(seria)



書籍を納めるのに便利な紙製の収納ボックス。紙なのでラベルを直接書き込むことが可能。サイズは A4/B5/CD/コミック(小 B6 判/四六判)/A4 ファイル。▲Seria/¥100

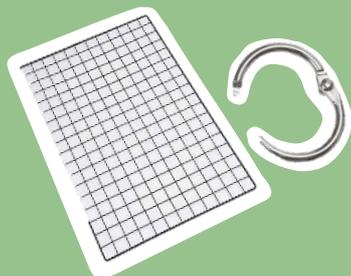
3 段ハンギングポーチ(3coins)



ポーチごと吊り下げて使えるハンギングポーチ。メッシュなので中が見やすい。畳めばコンパクトに、吊り下げれば広げても場所を取らない。ぜひ旅のお供に。▲3coins/¥330

Idea / アイデアグッズ

ワイヤーネット×リングでコード整理



デスクやゲーム回りの配線はお済みですか？ワイヤーネットとカード用リングでコードの入れ替えや掃除も簡単に。リングの大きさが種類豊富なのでコードの太さに合わせた調節も可能。▲お近くの 100 円ショップ

シャワーキャップで簡易シューズケース



トラベルや就活時などの簡易シューズケースに。ゴムで絞られるので、靴底同士を合わせてかぶせればシューズがバラバラになりにくい。ビニール袋の音が苦手な方におすすめ。▲お近くの 100 円ショップ

チューブホルダー(各種)で小物管理



玄関先の印鑑や、部屋のリップクリームなど、よくいなくなる微妙なサイズの小物たちのお家に。ケースの外につけることで存在がよりわかりやすくなる。かも。(写真のものは DAISO) ▲お近くの 100 円ショップ

春の誕生石

(作成者 亀間)

1月から12月までの各月には、その月にちなんだ宝石が割り振られています。自分の誕生月の宝石(誕生石)を身に着けることで幸福が訪れる、願い事が叶うと言われていました。もちろん誕生石を身に着けるだけでなく、その石の由来や歴史などについて知るのも楽しみの1つと言えるでしょう。そこで今回は春(3~5月)の誕生石について紹介します。

3月の誕生石

アクアマリン

「幸福、富、聡明」

ベリルという鉱物の一種で、その透明で澄んだ青色から、ラテン語の「海の水」を意味する言葉から名付けられたと言われています。

ギリシャ神話では「海が荒れた時、美しい海の精の宝物が海底から浜辺に打ち上げられて宝石になった」とされ、アクアマリンは人魚の宝だと信じられていました。「海」に深い関わりを持ち、船乗りを守護する石としても知られています。



アイオライト

「貞操、誠実、人生の道標」

少しくすんだような、落ち着いた青紫色の石で、ギリシャ語の「ion(すみれ色)」と「lithos(石)」が由来と言われています。

アイオライトにまつわるお話としては、「大海原を渡るバイキング達が、アイオライトを羅針盤の方位算出に用いていた」、「太陽の位置を知るための偏光フィルターとして用いた」、「有名な冒険家がアイオライトを持っていたことから、それにあやかって守り石となった」などがあります。



3月の誕生石は他にサンゴ、ブラッドストーンがあります。

4月の誕生石

ダイヤモンド

「不変、純潔、永遠の絆」

炭素で構成された無色透明の宝石で、和名「金剛石」の通り、実験で確かめられた中では天然で最も硬い物質です。名前の由来は古代ギリシャ語の「adamas(屈しない)」と言われています。

ダイヤモンドは古代の人々から「神々の涙」、「流れ星のかげら」、「宇宙の魂が形となったもの」など、人類の想像を超えたものだと思われていました。



モルガナイト

「愛情、清純、優しさ」

アクアマリンやエメラルドと同じベリルの一種で、結晶内に混ざった不純物によって見える色が変化します。宝石コレクターであったモルガン派閥の創始者ジョン・モルガンの功績を称えて命名されました。

発見されたのが比較的新しく、まだ伝説が生まれるほどの時間は経っていませんが、その色には愛や思いやりにまつわる効果があると信じられています。



5月の誕生石

エメラルド

「幸福、愛、希望」

強い緑色を帯びたベリルで、サンスクリット語で「緑色の石」を意味する言葉が語源だと言われています。

伝説では、着用者がエメラルドを舌の下に置くと未来を予見するだけでなく、真実を明らかにし、悪の呪文から身を守ることができると言われていました。またかつては、コレラやマラリアのような病気を治療するとも信じられていました。



ヒスイ(翡翠)

「繁栄、長寿、幸福」

深緑の半透明な宝石で、ジェイダイトとも呼ばれています。もともと翡翠はカワセミを意味する言葉でしたが、その色がカワセミの羽の色に似ていることから名付けられたと言われています。

日本では良質なヒスイが産出されたり、弥生・古墳時代で装身具や勾玉などに加工されたりなど密接な関係にあり、日本を象徴する「国石」に選ばれています。



セルフ メンタルケアコラム

Written by S. K / 監修：入江先生

(自己嫌悪・自信のなさ)

つらい自己肯定感の低さに

気力アップ配合

スルースキル上昇

ダメージの緩和に

自己肯定感 (英語: esteem) とは…

自分を肯定し、価値のあるものとして受け入れること。

⇒高めれば、心の免疫力が強化され、ちょっとしたことで傷つきにくくなる！！

※ ≠自分大好き人間 (ナルシスト) …他人の批判を聞き入れないので周囲とトラブルに発展。

● あらわれやすい症状

些細な事で傷つきやすくなる。

- 誰かに傷つけられる ⇒ 他者と距離を置く ⇒ 孤独になる。
- 失敗や挫折 ⇒ 挑戦する勇気がなくなる
⇒ 無気力で何もしなくなる。⇒自己評価下がる。

● 手当て方法

人は自己肯定感が低いとき、自分自身に対して批判的な言葉を浴びせるなど、必要以上に責める傾向がある。これは自身に対する精神的虐待に等しい。

まずは落ち込んだ心を労わり、ねぎらい、元気にしてあげよう。

【注意】 現実とかけ離れた、事実と異なることはむしろ害となる。

【用法/用量】 毎日がベスト。週1でも効果アリ。ストレスの多い時期や、自分が拒絶される可能性があるとき (入試や面接) に、予め実行しておくとう効果的。

【効能】 無力感や傷つきやすさを軽減し、いやなことがあっても折れにくい心を手に入れる。

- ① 紙を2枚用意する。1枚目の紙に、自分のいいところを書き並べる。
性格、特徴、やり遂げたこと etc…なんでもよい。(最低10個)
- ② いいところを書いている時、自分への批判的な言葉が出てきたら、それは2枚目の紙に書く。
- ③ 1枚目の紙に書いた中から、自分が最も大事だと思うものを一つ選ぶ。
そのことについて
・「なぜ大事だと思うのか」
・「自分の人生においてどんな意味を持つのか」を、短い文章で書く。

- ④ 2枚目の紙はゴミだと認識し、ぐしゃぐしゃにしてゴミ箱に捨てる。
- ⑤ 次回、1枚目のリストの中から、また別の特徴を一つ選び、同様に短い文章を書く。
1日1つずつ、定期的に行う。
リストのすべての項目が終わるまで実行。
他に自分のいいところを思いついたら、リストに追加する。

参照：「NYの人気セラピストが教える自分の心を手当てる方法」ガイ・ウィンチ著

春の卒業ソング

春は出会いと別れの季節です。そんなこの時期に聴きたくなる曲を皆さんにお聞きして印象に残っている曲をまとめてみました。

旅立ちの日に

～皆さんの声～

- ・The 定番ソング！
- ・卒業式に向けて学年全員で練習したことがとても印象に残っています。
- ・小学校での”6年生を送る会”で教職員で3部合唱した曲です。



エイプリル/フジファブリック

～皆さんの声～

高校の卒業式の後にカラオケでみんなと歌ったのが1番思い出深いです。

secret base ～君がくれたもの～/ZONE

～皆さんの声～

中学の学年合唱コンクールの時にクラスで選んだ自由曲。卒業前、担任の先生の前で secret base の替え歌を歌い、先生を号泣させました。

他に上がった曲

- ・蛍の光
- ・卒業/尾崎豊
- ・春のおとずれ/小柳ルミ子
- ・旅立ちの唄/Mr.Children
- ・恋愛の時空/折笠愛
- ・3月9日/レミオロメン
- ・YELL/いきものがかり

クロスキャリアでの過ごし方～自分らしく生きるために～

私がクロスキャリアで過ごした2年間を、4つの時期に分けて書いてみました。

「こんな過ごし方もあるんだな」と気楽に読んでみて下さい(^_^)



【療養期】

とにかく疲れた心と体をゆっくり休めましょう。自分の好きなこと、例えば読書や音楽鑑賞などをして、気持ちをリラックスさせます。

「何かしなければ」という気持ちは捨て、自分のやりたいことを思いっきりやりましょう。焦る必要はありません。エネルギーがチャージされれば、自然とやる気が出てきます。クロスキャリアに来ているだけで素晴らしいのです。まずは体調を整えましょう。

【自己理解期】

体調が整ってきたら、自分のことについて考えてみましょう。

今までの自分を振り返り、できたこと、できなかったこと、頑張ったこと等、どんどん棚卸していきます。自分と仕事のミスマッチがあったから、気持ちがしんどくなってしまったのではないのでしょうか？私はそう感じました。

まずは自分のことを理解することが大切です。今後の就職活動にもつながります。心理学系セミナーに参加して、自己理解を深めていきましょう！

【自己開示期】

自分のことが分かってきたら、今度は自己開示をしていきましょう。

就職系のセミナーやレクリエーション活動で、どんどん自分の意見を発信していきます。

自分のことを話すのは恥ずかしいかもしれませんが、面接やコミュニケーション能力を身に付けるいい練習になります。自分から話すことで新しい仲間と出会えます。無理のない範囲で、少しずつ自分の殻を破ってみませんか？

【就職活動期】

いよいよ社会復帰に向けての活動を開始しましょう。

自己理解ができていると、この時期に自分がすべきことが明確になっていると思います。

例えば、事務職を目指す方でパソコンのスキルアップをしたいなら、MOSの資格を勉強してみたらどうでしょう。私はクロスキャリアに在る時間内で勉強し、資格を取得しました。必ずできます！

また、私は石橋を叩き壊して歩くくらい心配性で、自分の興味のある仕事と自分にできる仕事と合っているか分からず不安でした。なので、企業実習のための合同面接会に行ったり、社適を利用した企業実習に行ったりして、自分と目指す仕事の間にある溝を埋めていきました。時間はかかりましたが、就活でのミスマッチを防ぐためのいい経験ができたと思います。

それから、自分の障害や特性に合った仕事を、クロスキャリアの職員の方たちと相談しながら見つけ出し、求人に応募していききました。私は、合同面接会の求人に応募して、面接を受けました。

ここで大切なのは、自分のキャパシティに合った就活をすることです。人と比べる必要はないのです。人によっては一度に複数の企業を受ける方もおられますが、私には無理でした。「この会社に入りたい！」と思えた企業に『一点集中』で取り組み、見事内定をいただきました。ここでも、自己理解で気付いたことが生きたなと感じています。自分に合ったペースで就職活動を進めていきましょう！

～終わりに～

振り返ると私は就職先が決まるまで、人よりも多くの時間をかけていたなと思います。

ですが、決して無駄な時間はなかったと言い切れます。

今、この時にしかできないことを、勇気を出して挑戦して下さい。

自分の殻から一歩踏み出す勇気を持たたことで、今の私がいるのだと感じています。

焦らず、自分のペースで一歩ずつ、自分の決めたゴールに向かって進んでいって下さい！＼(^o^)/



メルカリ サークル

来たれ!

軽運動部

募集中!!

就活



参加者

倶楽部

◆執筆者コメント



私の担当記事はほかの利用者さんのアドバイスをいただくことで完成できました。ほかの利用者さんから教えてもらった「ルビウチャルーラー、色の見せ方」はとても勉強になりました。ありがとうございました。

K.W

今回、初めて記事づくりに参加させていただきました。記事自体は簡単に作れたのですが、修正する所が少し大変でした。しかし、調査することの面白さや写真と文章のバランスの難しさなど、様々な経験をすることができました。皆さんもご協力いただきありがとうございました。

S.D

当初参加を迷いましたが、今回初めて参加させていただきました。これまで学校等で記事を作る機会はありませんでしたが、皆様のアドバイスもあり、それなりに見やすい記事ができたのではないかと考えています。ご協力いただきまして、ありがとうございました。

H.R

今回で新聞作りは二回目となります。皆様からのアドバイスにより、前回よりも良い記事が書けたと思います。自分では気付くことが出来なかった箇所が多いに有り、『まだまだだなあ』と感じました。それでも、折角作成した記事なので、皆様に楽しんで読んで頂けたら幸いです。

F.T

今回、新聞づくりに初めて参加しました。記事作成時、楽しくつくることができ、みなさんからアドバイスいただき、完成することができました。ありがとうございました。

F.E

私の場合、記事の原案は早く出来あがったため、参加された皆さんに揉んでもらい良い記事が出来たと思います。皆さんありがとうございました。最後に編集長お疲れさまでした(笑)

T.T

Please look at the next page!

今回、皆さんの作られたものを参考にさせて頂いて自分のものにアレンジ加えたので楽しかったです。

Y.Y

今回が初参加でした。パソコンにはほとんど触ってこなかったのですごく苦戦しましたが、Word ってどんなことができるんだろう？という好奇心もあり楽しく作り上げることができました。皆さんの記事や、頂くアドバイスから得る気づきも多く、とても勉強になりました。ありがとうございました。

Y.M

今回クロスキャリア新聞に初参加ということで中々勝手が分かりませんでした。楽しく読んでいただければ幸いです。皆さんの記事もとても読みやすく、いい勉強になりました。

K.St

Tさんにお誘いいただき、今回、初参加でした。スケジュールの都合上、新聞づくりの打合せやチームメンバーとの話し合いにほとんど参加できなかつたのですが、編集長さんからのアドバイスなどもあり、作成することができました。皆さんご協力いただき、ありがとうございました。

K.Sk

冬号に続いて2回目の新聞作りだったのですが前回よりも良い記事になったと思います。ペアを組み、アンケートを取って下さった山越さんを始め、アドバイスくれた皆さんありがとうございました。

M.K

クロスキャリアで最後の新聞づくりをさせていただきました。第一回目からの参加で、回を重ねるごとに皆さんのクオリティーが上がっていて、僕も負けじと頑張りました。僕にとって、すごく成長できたいい経験になりました。ありがとうございました。

TAK

Thank you to all!



編集長後記

いつの間にか暖かい日が続くようになり、桜の花びらも開き始めました。JRの沿線や近くの小学校でも桜を見ることができ、少しずつ春の足音を感じています。

私が新聞づくりに参加し始めて、ちょうど一年が経ちました。初めは4、5人の参加だったと思います。それが今では14人とたくさんの方が参加して下さるようになりました。仲間が増えたこと、とても嬉しく思います。回を増すごとに新聞のクオリティーも上がっていき、今まで作成されたどの記事を読んでも素晴らしく、皆さんの努力を感じます。

私自身がこの春、クロスキャリアを卒業することとなり、今回が最後の新聞づくりとなりました。寂しさを感じる一方、これだけすごい仲間ができたのだから任せていけると、安心感もあります。ご自身の体調や取り組み、就活もあるでしょう。どうか無理のない範囲で、クロスキャリア新聞をこれからも作ってほしいと思います。

最後に、新聞を作るにあたり関わってくださったすべての方、そして、新聞を手にとって読んでくださった方に感謝を込めて言わせてください。「ありがとうございました！」

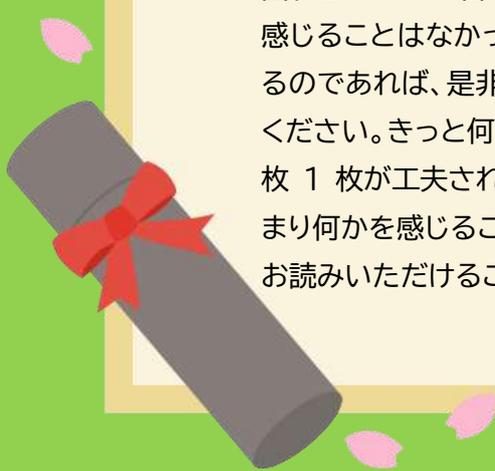


京都府八幡市背割堤（せわりてい）より



今回の春号は、史上最多の参加人数でした。しかし、参加された理由は各々で異なるだろうと思います。楽しそうだから、誘われたから、なんとなく、苦手だからこそ、等が考えられるでしょうか。そして、実際に参加されて感じることも人それぞれだと思います。楽しめた方、良かったです。消化不良の方、しんどかった方、今回の経験をもとに次回参加するかも含めて再調整し、糧になるよう取り組んでみてください。特に何かを感じることはなかった方、そんなときもあります。ただ、そんなときばかりだったりするのであれば、是非今回の新聞記事に書かれていることを実践、あるいは行ってみてください。きっと何か感じることもあると思います。それぐらい、今回の新聞記事も1枚1枚が工夫され、内容が吟味されてつくられたものだったと感じています。日々あまり何かを感じることなく過ごしているという方に限らず、たくさんの方に手を取ってお読みいただけることを期待しています。

【新聞づくり担当：I】



次号、2023年夏、刊行予定！