

# 瓦版

vol.44

3つのBOX  
最近の着工現場  
室内干しのワンポイント  
士規七則  
雑感  
思文閣美術館\_みぼりんの絵てがみ展  
40代からの子育て

近庄グループ  
株式会社 山庄

## 3つのBOX



先日、女子プロゴルファーの土井二美さんのお話を聞く機会がありました。プロゴルファーがプレー中に心がける精神状態についてのお話ですが、我々社会人の日常にも非常に役に立つお話でしたのでご披露いたします。プレー中のゴルファーの心は3つのBOXで分けられ、これがきっちりと機能している時にすばらしい結果が生まれるのだそうです。では、3つのBOXとは？ゴルフをされる方はイメージできると思うのですが、ボールを打つ時の一連の動きとして、まずボールの真後ろに立って進行方向を眺めあれやこれやと考えますよね。これが一番目のBOX「シンキングBOX」と言います。ここは、体が静止し脳が活発に情報を整理します。「あそこに池がある、あっちには打たないようにしよう。」「あそこのバンカーに入れないようにしよう。」情報が整理され最終意思決定がなされると、いざ球を打ちに行くのですが、先ずここに間違いがあります。

実は脳が情報を整理する際には「否定語は受け付けられない」そうです。例えば前述の池の話で説明しますと、「あそこに池がある」という情報は整理されても、「打たないようにする」という否定語は「打つ」という情報以外「ないようにする」は脳から排除されてしまうわけです。従って「池に打たないようにする」という情報を元に打ちに行くと、「池」という情報と「打つ」という情報をもとに見事に池に向かっていく訳です。シンキングBOXでは、最終決定はかならず「どこにどう打つか」という肯定的な言葉で締めくくられなければなりません。さて意思決定されたのでいざ打ちに行きます。ボール真後ろの「シンキングBOX」から一歩動いた時点で、次の「プレーイングBOX」に移ります。ここはまさしくプレーする(打つ)場所です。「プレーイングBOX」での約束事は「脳を止める事」です。よくアマチュアがアドレスに入ってから、チマチマ動いてみたりきょろきょろしてみたり、あれやこれやと再検討している姿がありますが、この行為こそが一番のミスショットの原因だそうです。プレーイングBOXでは、シンキングBOXで決定した事を無心で実行するだけです。何があってもシンキングBOXでイメージした通りに、構えて振り上げて打ち抜くだけです。そして打ち終わった瞬間に次のBOXに移動します。専門用語でいうとフォロースルーが終わった所、ここが3つ目のBOX「イメージングBOX」です。よくプロが打ち終わった姿のままで、打球

を眺めているシーンをテレビ等で見ますよね。あれは、ボールの行方を追いかけているというよりも、今打ち終わった「グッドショット」を打ち終わった姿のままで、頭の中へイメージとして焼き付けているのだそうです。ここ一番の時に良いイメージを引き出して、ポジティブにプレーするためです。この焼き付けられたイメージの数が多ければ多いほど、様々な状況への対応能力が上がるのです。逆に、万一ミスショットの場合は、即座にフォロースルーを解き、10歩歩いて全てを忘れるそうです。プレー中の反省は何の効果も生まれないからだそうです。以上のような流れで一打一打、3つのBOXを上手く機能させて18ホールを回るわけです。以上の話の中には、我々の日常でも役に立つ話が結構ありますよね。①考える時はしっかり考え、動くときは無心で頑張る。②常に肯定的に捉え、判断する。③ミスについて、いつまでもクヨクヨしない。④上手くいった事をしっかりイメージし、対応能力を向上させる。なんとポジティブな状態でしょうか。明日から「ゴルフに行ってきます。」と言うのに多少抵抗がある方は、「ポジティブな思考作りの研修に行ってきます。」と言うことにされてはいかがでしょうか。皆様のご健闘をお祈り致します。k-miyagawa@yamasyo.net 宮川 浩一

## 最近の着工現場

**1 Iマンション 新築工事**  
京都市上京区  
工期：平成19年5月～9月末  
鉄骨2階

**2 Y様邸 新築工事**  
大阪府堺市  
工期：平成19年4月～7月末  
木造3階建

**3 O様邸 改修工事**  
京都市上京区  
工期：平成19年4月9日  
～7月末日

## ご希望のお客様は!!

デザイン無料キャンペーン及び設計・現地見学会 ご希望の方は下記アンケートにお答え頂いた上、FAXにてご返送下さい。

氏名: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_

TEL: \_\_\_\_\_

FAX: \_\_\_\_\_

### ご希望の内容

- ①設計・デザイン無料キャンペーン
- ②新築物件現地見学会

**amasyo 株式会社 山庄**  
TEL:075-813-5800(代)  
FAX:075-811-5550

## 室内干しのワンポイント



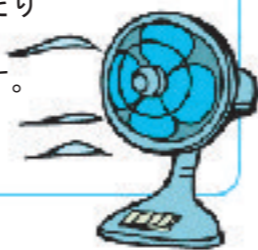
梅雨になると、洗濯物を室内に干す機会が多くなりますが、生乾きの洗濯物から嫌なニオイがしたという経験はありませんか？これは洗濯物に残った汗や皮脂などの汚れをエサに、雑菌が繁殖しているからなんです。雑菌は濡れた状態だと繁殖しやすいので、室内干しのニオイ対策ではこんな点に注意して下さい。

### ★しっかり洗って汚れを残さない！

しっかり洗うためには、25度～30度くらいのぬるま湯を使うのがお勧めです。洗剤と一緒に酵素系漂白剤を入れたり、すすぎで少量の酢を入れると、除菌力が高まり、ニオイの元となる雑菌の繁殖を抑えられます。お風呂の残り湯を使っている方もいるかもしれませんが、残り湯は雑菌が多くそれが洗濯物のニオイの原因になってしまうこともあるので、すすぎでは使わない方が良いでしょう。

### ★できるだけ早く、しっかり乾かす！

これには扇風機の風を当てるのがお勧めです。首降り状態にして、なるべく広範囲に風が当たるようにしましょう。より効果を上げるには、換気扇を回したり、窓を少し開けたりして室内の湿った空気と外の空気を入れ替えましょう。干し方を工夫して、空気が通りやすくするのもポイントです。



一、およそ生れて人となりては、宜しく人の禽獸にことなるゆえんをしるべし、けだし人に五倫あり、しかして君臣父子を最大と為す、故に人の人たるゆえんは、忠孝を本となす

一、およそ皇国に生れては、宜しく吾が宇内に尊きゆえんをしるべし

一、士道は義より大なるはなし、義は勇によりて行われ、勇は義によりて長ず

一、士の行いは質実欺かざるをもつて要となす、巧詐文過を以て恥となす、光明正大は みなこれより出づ

一、人古今に通ぜず、聖賢を師とせざれば、すなわち鄙夫のみ読書尚友は君子のことなり

一、成徳建材、師恩、友益多きに居る ゆえに君子は交遊をつつしむ

一、死而後病の四字、言簡にして義広し、堅忍果決、確乎抜くべからざる者 これをおいては術なきなり

以上

吉田松陰の士規七則

山内 徳三郎

★ アンケートにお答えいただいた方には、この情報誌を毎月郵送致します。

氏名 \_\_\_\_\_

性別 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

FAX \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_

職業 \_\_\_\_\_

- ★ 今後、あなたの知り得たい情報は何ですか？
- 1. 建築(住宅)に関する情報
  - 2. 建築(インテリアデザイン)に関する情報
  - 3. 外食に関する情報
    - ・和食
    - ・洋食
    - ・中華
    - ・その他( )
  - 4. 文化、歴史に関する情報
  - 5. その他 ( )

**amasyo 株式会社 山庄**  
TEL:075-813-5800(代)  
FAX:075-811-5550

# 瓦版

企画及び発行所

近庄グループ  
株式会社 山庄

〒604-8811  
京都市中京区壬生賀陽御所町77-1 山庄ビル2F  
TEL 075-813-5800  
FAX 075-811-5550  
E-mail office@yamasyo.net  
URL http://www.yamasyo.net

# 雑感

山内 庄一郎

**A どの漢字?**  
条件にあてはまる漢字は何でしょう?  
(目標時間5分 50点満点)

- ①・「ひ」という読みがある4画の字です。  
・「日」をくっつけると「こん」と読む字になります。  
・「白」をくっつけると「みな」と読む字になります。
- ②・「のう」という読みがある10画の字です。  
・「罍」をくっつけると「ひ」と読む字になります。  
・「心」をくっつけると「たい」と読む字になります。
- ③・「し」という読みがある5画の字です。  
・「大」をくっつけると「な」と読む字になります。  
・「宀」をくっつけると「しゅう」と読む字になります。

**B 書き順パズル?**  
漢字の書き順が書いてあります。それぞれ何の字でしょう?  
(目標時間5分 25点×2問=50点満点)

①

②

**命をみつめる  
みぼりんの絵てがみ展**  
2007年6月14日(木)~8月5日(日)  
13歳の少女が残した359枚の命のメッセージ



**《命をみつめる 同時併設展》**

**前期 「東ちづる 戦争とドイツ平和村の子どもたち」**  
~絵本『マリアンナとパルーシャ』展~  
6月14日(木)~7月16日(月・祝)

1992年から骨髄バンクなどのボランティア活動を行っている女優の東ちづるさん。戦争で傷付いた子ども達を癒し、治療した上で母国へ送り返す活動を行うドイツ平和村での子ども達との出会いをもとに描かれた絵本『マリアンナとパルーシャ』の絵と、ドイツ平和村で撮影された写真を展示します。

**後期 「Nature's Harmony」石井フィアーナ作品展**  
7月18日(水)~8月5日(日)

**思文閣美術館**  
〒606-8203 京都市左京区田中関町2-7  
TEL. 075-751-1777 / FAX. 075-762-6262  
URL http://www.shibunkaku.co.jp/artm/

**C 同じ音の漢字**  
あいている口には、同じ音を持つ違う漢字が入ります。  
うまく漢字を入れて3文字の熟語を完成させてください。  
(目標時間4分 25点×2問=50点満点)

①

手  猿

閑 古

飯 前

②

大  石

御 歯

後 島

**D 漢字抜け熟語**  
漢字3文字と4文字の熟語から、一~十の漢数字を抜いて別の番号に置かれました。同じ数字は同じ漢字です。  
それぞれの番号に漢字を入れて、元の熟語に戻してください。  
(目標時間5分 5点×10問=50点満点)

調  面  臂

夜  転  倒

中  位  体

度  捨  入

時中  束  文

日鼠  石  鳥

**E ○の中に書き順をいれましょう。**  
(目標時間2分 6点×5問=30点満点)

例

**F 次の漢字は特別な読み方をします。**  
——部分の読みを書きましょう。  
(目標時間1分 5点×4問=20点満点)

① 寺の勤行

② 祭りの山車

③ 仲違いする

④ 幕間の休けい

**G 右端の真ん中からスタートして、しりとりで進み、左端の①~⑤のどこかに出てください。**  
タテかヨコのマスに進み、ナナメには行けません。同じところを2回以上通ってはいけません。  
(目標時間5分 30点満点)

## 40代からの子育て

山内 早苗

「眠たくない?」と問う私にしっかりと声で「大丈夫。」と娘が答える。お赤飯を一膳食べて、いざ出発。お茶は本人も気をつけているらしく「一杯だけで止めとくわ。お手洗い行きたくになったら、あかんしな。」と言う。朝6時曇り空が気に掛かる。7時の集合に合わせて10分前に御所に到着した。5月15日葵祭当日。張り詰めた空気の中、娘達8人の童女たちの準備が始まった。

ご縁を頂き、今年の葵祭に斎王代列に入る童女に、とお話を頂いてから葵祭当日を迎えるまで、4月の顔合わせに始まり、5月4日の下鴨神社でのみそぎ式と、色々な行事を済ませてきた。怪我や病気に罹らない様にと気を使ったりしたが、至って元気に当日を迎える事ができた。

まず準備してきた浴衣に着替える。次に顔を白く塗り上げ、真っ赤な紅を注してもらおう。童女以外の女人達は、集合が6時半なのですでに着付けに入っている人も多いが、まだ童女と一緒に座って並んでいる人もいる。そんな大学生やすでに社会人のお姉さん達を囲み、色んな話を聞いては、ケ

タケタと笑っている。何度か時を共にしてすっかり打ち解けている様子で、テンションが上がるにつれ、大きく乱れる裾を「ちゃんと直しなさい。」と後ろから声を掛ける。

童女同士も1年から3年生と年が近く、身長も130cmまで、と制限があるので、皆良く似ていて、友達と遠足にでも来ているかの様にはしゃいでいる。化粧が終われば、頭をくくり赤いリボンを付けてもらう。このリボンは和紙で出来ている。童女以外の女人はみんなかつらを付ける。最後に着付けをして貰い、縫い方さんと呼ばれる方達に胸に挟んだ懐紙を、落ちないようにしっかりと縫いつけて貰い、扇を持って童女の完成である。

斎王代列は8人の童女と39人の女人で構成され、童女は「およよ」と呼ばれる乗り物にのった斎王代の、前後に4人ずつ2組になりおつき役を務める。「およよ」を降りて歩く斎王代の十二単の長い裾や袖を持つ役目もする。

祭りのクライマックスとなる上賀茂神社で「およよ」を降りた斎王代が、雅楽の演奏に続き、静々と参道を歩く場面で、斎王代の横に並び袖を持つお役を務めた娘が、「鳥居をくぐる前でちょっと練習するんやけど、重たくて両手で持ったら、片手にしなさいって、言わはったし、頑張ったら出来た。」と話している様に30kgにもなる十二単は相当重いらしい。10時30分に御所を出発して、お昼近くの下鴨神社に着く。

社頭の儀を終え40分間で着付け直しと昼食を済まさなければならぬ。朝の小雨は何処へやら、暑いぐらいの晴天に恵まれた。

一度袴も脱がさせてお襦袢だけで休憩する。汗ずいた下着を着替えさせ、ふと見ると足袋が真っ黒に汚れている。4キロ強の道のりを、小さな足で一歩懸命歩いていんだなあーと思うとやけに娘が愛おしい。

お腹も空いているらしく「おいしいー。」と出されたお弁当をほお張る。500ml入りのお茶も一掬に飲んでしまった。食事が済むと、バタバタとまた身支度を始める。

「時間が迫って来ましたから、ちょっと急いで下さいね。」と掛け声も入る。新しい足袋を履き、下着も替えてすっきりとした気分が出発、と思いきや「お腹が痛い。」と言い出した。お手洗いにいくがどうも出る物が出ない状況らしい。時間も迫り「どうする?」と心配する私に「まあ、大丈夫と思う。」と元気がない。「途中でお手洗いにいきたくになったら、それは仕方ないから、近くの大人の人に言いなさいや。」と言うと、ホッとしたのか「いいの?」と顔が明るくなった。

心配しながら行列について歩いてみると、北大路の交差点に差し掛かる場所に、全員紺色の帽子を被った見慣れた制服姿の子供達が見えた。もしかして、と近付くと娘のクラスの2-T組と、娘が一年生の時の担任の先生のクラスが、みんなで見に来て下さっていた。「彩ちゃん。がんばってー。」とお友達から沢山の声がかかる。嬉しそうに心なしか、会釈している様に見える。

火曜日で学校がある日だが、校長先生の配慮で「日本の伝統的な祭りに参加するのでも、大切な勉強だから、学校は欠席にしません。」と言って頂いていた。行列に参加の心得の中で、知っている人に声を掛けら

