

MitsuiSougou通信

読書がもたらす効果

読書にはさまざまな効果があることが分かっています。中でも代表的なものを見ていきましょう。読書効果を具体的に知ることで、読書を習慣付けるきっかけになるかもしれません。

語彙力、文章力が養われる

本を読むとたくさんの言葉が出てきます。知っている言葉はもちろん知らない言葉も出てくるため、必要に応じて調べることもあるのではないのでしょうか。すると、自然とたくさんの言葉が身に付くはず。同時に、良い文章にたくさん触れることで、文章力も磨かれると考えられます。読書で高めた語彙力や文章力は、企画書・プレゼン資料・メールなどを作るビジネスシーンでも生かせるかもしれません。多くの言葉を知り、使える言葉が増えて論理的な文章のコツが身に付くため、分かりやすく説得力のある文章が書けるのです。評価される企画書や資料が作れば、仕事上の信頼につながるかもしれません。読書を通して身に付けた語彙力や文章力は、仕事上の評価が高まるきっかけになります。

教養や知識が身に付く

読書は、これまで知らなかったことを知るきっかけになります。新しい知識や教養が身に付くため、世界が広がっていくのです。少しでも興味を持ったことがあれば、まずは本を読んでみてはいかがでしょうか。例えば、カレーが好きならカレーに関する本を読みます。すると、カレーの歴史や地域ごとの違い、スパイスの種類など、1冊の本をきっかけに知りたいことが出てくる可能性があります。知りたいことが出てきたら、その内容に合った本をどんどん読み進めていきます。すると、新たな知識が身に付き、教養が深まっていくはず。このように読書でインプットした知識は思考の材料になり、プライベートにも仕事にも役立つかもしれません。

仕事に役立つ知恵を得られる

仕事で問題やトラブルが起こり悩んでいるときにも、本が役立ちます。悩みに関するノウハウが書いてある本を参考にすれば、自力で解決を目指すよりもスピーディーに事態を導けるかもしれません。本は知識を身に付け教養を深めるのに役立つだけでなく、同時に今必要なノウハウを教えてくれるものでもあつたのです。また、事前に読書で知識を身に付けておくことで、より深い仕事の理解につながる可能性もあります。体験の質を深めるためにも読書は役立つのです。

想像力が豊かになる

挿し絵がある本もありますが、漫画のように全てのページに絵が付いているわけではありません。そのため読書をしているときには、文章から全ての情報を読み取ることになります。ただし、中には文章で明らかにされていない部分があるため、そのような箇所は想像力で補わざるを得ません。筆者はどのような意図で書いたのか、物語なら登場人物はどのような気持ちだったのか、といった点を想像しながら読むのではないのでしょうか。このように明らかになっていないことを想像するということは、他人に共感する思いやりを持つことにつながる可能性も。相手の気持ちに寄り添える、「精神的な成長」も期待できます。

ストレス解消になる

ストレスを軽減し「リラックスしやすい状態」を作れるというのも、読書効果の1つです。実際に、読書によって、イライラした気持ちが収まったり、前向きな気持ちになったりした経験がある人もいるのではないのでしょうか。非日常を読書で疑似体験することでスッキリした、というのもその1つです。このような、読書によるストレス解消効果は、単なる気分の変化ではありません。ストレスへの有効な対処法としてセラピーにも取り入れられています。読書によるストレス解消を目指すなら、自分の気持ちの状態に合った本を選ぶことがポイントです。行動の変化や苦しい気持ちの軽減につながりやすくなります。



☆読書は、いつでも新しい知識や価値観に出会える最高の方法です。読書の秋を楽しんでみましょう♪

(出典：Domaniホームページ)

安全運転アドバイス

安全な運転を確保するためには、車同士の円滑なコミュニケーションを図ることが重要なポイントの一つになります。

《道路交通安全法等に定められている合図の時期や方法》

相手の顔も見えず、言葉による伝達もできない運転時において、相手との円滑なコミュニケーションを図るためには、道路交通安全法等に定められたウインカー等による合図を的確に実践していくことが不可欠となります。



◆合図が必要な場合

合図が必要な場合として道路交通安全法第53条では、「左折し、右折し、転回し、徐行し、停止し、後退し、又は同一方向に進行しながら進路を変えるとき」と定められており、これらの行為が終わるまで当該合図を継続しなければならないとされています。

◆合図の時期

合図は、いつ出してもよいというわけではありません。なかには、右左折や進路変更の直前になってウインカーを出すケースも見られますが、これでは他車は対応しきれず事故につながりかねません。そのため、道路交通法施行令第21条において、合図を出す時期が次のように定められています。

【左折・右折・転回時】

右左折又は転回しようとする地点から30メートル手前の地点に達したとき。

【進路変更時】

進路変更しようとする3秒前。

【徐行・停止・後退時】

徐行、停止、後退を行うとき。

※徐行、停止は、制動灯が点灯することで、後退は後退灯が点灯することで合図とみなされます。

◆必要以外の合図の禁止

右左折や進路変更など合図が必要な行為をしないにもかかわらず合図を出すのは禁止されています。

◆知って得する保険の話◆ ～保険料控除制度について～

対象となる契約の払込保険料について、所得税と住民税の負担を軽減できる制度を保険料控除制度といいます。保険料控除制度では、その年の1月1日から12月31日までの1年間に払い込まれた保険料の一定額を課税所得から控除することができます。保険料控除制度には地震保険料控除制度と生命保険料控除制度の2種類があります。ぜひ、生命保険や地震保険へのご加入をご検討下さい。

「ちょっと聞いてみたいな」ということがございましたら、どうぞお気軽にお声掛け下さい。



◆おいしいレシピ◆ ～鮭と秋野菜の酒蒸し～

"食欲の秋"は、美味しくて栄養価の高い食材がたくさん！ぜひ、秋の味覚を楽しんでみて下さい♪

【材料】2人分

・生鮭(切り身)…2切れ ・さつまいも…100g ・れんこん…100g
・酢…適量 ・まいたけ(小房に分ける)…60g ・酒…大さじ2
・すだち(くし形切り)…適量

【A】酒…大さじ1 【A】塩、こしょう…各適量

【B】ぼん酢しょうゆ、ごまだれ…各適量



【作り方】

1. 鮭はAをふりかけて下味をつけておく。
2. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm幅の輪切りにし、水にさらして水気をきる。れんこんは1cm幅の半月切りにし、酢水にさらして水気をきる。
3. フライパンにオープン用シートを敷いて1、2とまいたけを並べ、酒をふりかけてふたをし、弱火で蒸し焼きにする。全体に火が通ったらすだちを添え、お好みの【B】につけていただく。