

# にしやす通信



## INFORMATION

☆ライフプランにお変わりはありますか？  
生活に変化がありましたら、ぜひお知らせください☆

ライフプランが変化すると必要な保障内容もまた変化します。

大切なご家族を守るためにも、定期的にライフプランの確認をしましょう！

- ◆ご家族の構成の変化(お子さまが誕生した・ご両親と同居をはじめた など)
- ◆お子さまの成長(教育プランに変更があった・お子さまが独立した など)
- ◆お住まい(マイホームの購入を検討中・転居された など)
- ◆環境の変化(収入面に大きな変化があった・転職を検討中 など)
- ◆その他(ご自身、ご両親さまの介護が心配・相続対策を考えたい など)

その他、近況などお伝えいただけると嬉しく思います！お気軽にご連絡ください！



2019年年始号

## 1月のコラム



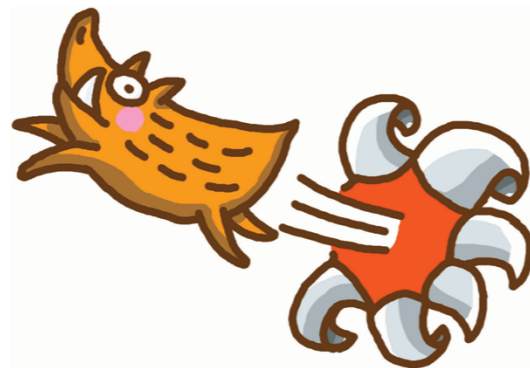
SL18-1270-0152

ソニー生命保険株式会社  
 京都ライフプランナーセンター 第1支社  
 〒600-8008 京都市下京区四條通烏丸東入長刀鉾町20  
 四條烏丸F Tスクエア7F  
 tel 075-201-3001 fax 075-212-8551 携帯 090-8299-0066  
 ライフプランナー 西保 高友  
 takatomo\_nishiyasu@sonylife.co.jp  
 URL:<https://cs.sonylife.co.jp/L8F8B0>

## 近況報告

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。本年もどうぞ宜しく願い致します。今年の干支は、己亥(つちのとい・きがい)です。己(ツチノト)は「反映したものを統制する」ことを意味しており、亥(イノシシ)は「生命が閉じ込められている状態」とあります。このことから、己亥の年は、「今現在の状況を維持し、守りの姿勢に徹した方がよい」と言われているそうです。

イノシシ年だから、「猪突猛進！！」なんて思ってたんですが、ちゃんと調べてみたら、解釈は全然違っていました(^\_^)。昨年は色々と災害のあった年でしたが、今年は防災に一層注意を払う一年にしたいものです。



## 健康豆知識 「睡眠アプリ」

みなさん、夜はゆっくり眠れていますか。

「昨夜は寝付けなかった」

「ちょっと寝不足で・・・」

「夜中に目が覚めてしまって、寝付けなくて・・・」

そんな声をよく耳にします。ちなみに私は睡眠をしっかり取らないと

調子が上がらないタイプですが、短い睡眠でもバリバリ活動される方っていますよね。世の偉人や、凄いビジネスマンで3～4時間寝れば十分、みたいなショートスリーパー(短時間睡眠)の人が羨ましいです。



昨今、「質の良い睡眠」が注目されていますが、寝言やイビキも含め、たとえ自分のことでも睡眠中のことは分からないものです。そうしたなか、睡眠の状況を記録・分析してくれるスマートフォンのアプリが話題で、眠りの質の改善に役立つと注目されています。

機能はアプリによりますが、記録できるのは、就寝時刻(寝床に入った時刻)、入眠時刻、起床時刻、睡眠時間、就寝時間(寝床に入っていた時間)、覚醒時間など。さらに、睡眠障害の原因にもなるといわれる寝言やイビキ、

歯ぎしりを録音してくれるものもあります。睡眠の深さを分析して、設定時刻周辺の眠りの浅いタイミングで目覚ましアラームを鳴らしてくれ、すっきり起きることができる、そんなアプリもあるそうです。私も今回初めて知ったので、試してみようと思います。



## 旅の豆知識「金閣寺」

旅の・・・と言いつつ、地元の金閣寺に行ってきました。京都人の「あるある」、地元の神社やお寺にはほぼ行ったことがない、という方多くないですか？私もそうで、恥ずかしながら京都の社寺仏閣にあまり詳しくないです(汗)過去に京都に修学旅行に来た方とか、歴史好きな方は行かれると思うんですが、そうじゃないとなかなか・・・人も多し避けてしまっています。「私は違う」という京都の方には申し訳ありません(笑)

ということで、人の少なそうな平日のお休みにに行ってきました。が、凄い人数の修学旅行生と外国人！(そりゃそうですね・・・)。中国語、韓国語、英語・・・そして学生の方言。やっぱり人が多くて疲れましたが、改めて、観光都市「KYOTO」は凄いところだと思いました。



ちなみに金閣寺の正式名称は鹿苑寺。室町幕府の三代将軍足利義満が建てたものですね。今で言う別荘みたいなものですが、アニメの一休さんでは、将軍様はここに住んでいたような・・・？

京都めぐりもいいものだな、と思ったので今後も巡っていきたいと思います。京都好きな方からしたら、羨ましい環境ですもんね。

## お客さまWEBサービスのご案内

### お客さまWEBサービスとは？

登録すると、ご契約内容の確認や各種お手続きがWEB上で手軽に行えます。最新マネー・健康情報の確認、電話健康相談も無料でご利用できます。

### ご家族情報登録制度とは？

ご家族の登録により、災害時でも連絡をより確実なものにできます。また、給付金請求時などにご家族にサポート(契約内容の確認等)いただけます。

### ★★★選べるプレゼントキャンペーン★★★

期間：2018年10月1日～2019年3月31日

対象：ソニー生命のご契約者さまのうち ※法人契約・集団扱のご契約者さまを除く

- 〈お客さまWEBサービス〉に新規登録された方
- 〈ご家族情報登録制度〉にご家族を新規登録された方



どちらか新規登録で毎月30名さまにお好きな賞品をプレゼントします。所定の賞品の中からお選びいただけます。※上記の賞品以外もご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。

どちらも登録でソニー製品が当たるWチャンスも！

※当選者へは当社からご連絡いたします。ご希望の賞品をひとつお選びください。※登録いただくと自動的に抽選の対象となります(登録の翌月が抽選の対象)。※抽選の対象となるのはお一人様1回限りとさせていただきます。※キャンペーンの内容・賞品は予告なく変更する場合がございますので、ご了承ください。

登録無料

みなさんは、「四苦八苦」の本来の意味をご存じですか？  
現在は、慣用句として広く用いられていますが、もともとは仏教の用語。  
「人間が生きるうえで思うままにならないこと」を指す言葉です。

「四苦」とは、根本的に人間が避けることのできない  
「生・老・病・死」の4つの宿命を意味します。  
人としてこの世に生まれてくること、年老いていくこと、  
病におかされること、そして死ぬこと。  
どうあがいても、誰も決して逃れることのできない必然的な定めです。



対して「八苦」とは、その「四苦」に次の4つの苦しみを足したもので、  
こちらは人間が人間として生きていくうえで味わう苦しみです。  
・ 欲しいものが手に入らない「求不得苦(ぐふとくり)」  
・ 愛する者と別れなければならない「愛別離苦(あいべつりく)」  
・ 嫌な人と出会ってしまう「怨憎会苦(おんぞうえく)」  
・ 世の中はままたまらないものだという「五蘊盛苦(ごうんじょうく)」  
これらは、決して避けようがない「四苦」とは、本質的に大きく異なります。

一体、何が異なるのでしょうか？  
それは、「自分の心をうまくコントロールすることによって解決できる苦しみ」だということ。つまり、心がけ次第で、  
人生の四苦八苦のうち半分をなくすことができるのです。とはいってもその「心がけ」は難しいですけどね(笑)  
ちなみに四苦八苦で合わせて12個ではなく、八苦の中に四苦が含まれてて8個なんですね。

最後に、素敵な言霊を贈らせていただきます。

**シクシクって泣きますよね？**

**ハハハって笑いますよね？**

**4 × 9 = 36**

**8 × 8 = 64**

**答えを足すと 100 になる！**

**人生を 100 とすると、悲しいことは36、嬉しいことは64。**

**嬉しいことは悲しいことの倍近くある！**

**どんなに号泣(5 × 9 = 45)しても半分以下。**

**人生、泣き笑いで100！**

なんだか元気が出ませんか？



アメリカ・インディアンの大切な教えにこんなものがあります。

- .....
- 批判ばかり受けて育った子は非難ばかりします
- 敵意にみちた中で育った子はだれとでも戦います
- ひやかしを受けて育った子ははにかみ屋になります
- ねたみを受けて育った子はいつも悪いことをしているような気持ちになります
- 心が寛大な人の中で育った子はがまん強くなります
- はげましを受けて育った子は自信を持ちます
- ほめられる中で育った子はいつも感謝することを知ります
- 公明正大な中で育った子は正義心を持ちます
- 思いやりのある中で育った子は信仰心を持ちます
- 人に認めてもらえる中で育った子は自分を大事にします
- 仲間の愛の中で育った子は世界に愛をみつけます
- .....



インディアンは、常に7世代先の子孫のことを考えて自然と共に暮らしていたと言われていいます。  
遠い遠い未来だけど、自分と繋がっている誰かを幸せにするためにいろんなルールとかを決めていったということ。

例えば、食料であるバッファローを狩るときには、バッファローの群れの中から、年老いたものを狙います。  
若いもの、子供がいるものは、絶対に狙わないようにと教えられ、その見分けがつくようになるまでに3年の修行。

さらに、その年老いたバッファローに矢が当たるようになるまで3年。

そして捕ったバッファローの心臓は土に返し、残りのものは、すべて食べ、食べられない臍(けん)はドリーム  
キャッチャーというお祈りの飾りをつくる糸にし、牙は首飾りにして、バッファローが自分達のために死んでいった  
ことを称えるのだそうです。

むやみに殺生しないし、すべての生き物、植物に感謝をして生きる。

7世代先の子供たちを考えたら、自然破壊や環境汚染、食物連鎖、さまざまな問題が起こりうるはずだからです。  
こういう生き方を知りますと、今だけ、自分だけ良ければいいのか？ と考えます。

まだまだ続いていくこれからの人達、地球の為にも、子供たちのためにも、このインディアンの考え方は非常に  
大切なのではないのでしょうか。

### 編集後記

最近、会社の先輩から聴いて「朝にお白湯を飲む」ようにしています。  
本当は鉄瓶が良いらしいのですが、我が家には無いのでと手間を惜しんで電気  
ポットで沸かしています。白湯の効能は「毒素や老廃物を押し出してくれる。便秘  
が改善される。肌荒れが改善する。」といったところらしいのですが、難しくは考えず、  
とりあえず飲んでみると、「寝起きの体全身に温かいお湯が染み渡る感覚」を体  
感しています。あくまでもイメージですが(笑)なんとなく体に良さそうじゃないです  
か？ 気が向いたらぜひお試しください。

昨年は後厄(あとやく)でしたので、これで前厄・本厄・後厄、3年間の厄年が終  
わりました。両親を含む家族みんな無事に過ごせ、大きな事件と言えば私が昨  
年5月に肩を骨折したくらい(これはこれで大事件でしたが・・・)。3年間厄除けに  
行った立木さんに、今年も御礼参りに行ってこようと思います。  
今年も皆さん、ぜひお付き合いください。宜しくお願い致します。



ソニー生命 西保 検索



<http://www.nishiyasu.net>