

# 毎日の行動宣言

～新たなスタートとともに～



鈴木 勝

ラジオを聞いていると「元気の秘訣は？」という問いに対して、「今日も一日元気に働くぞと声を出して起きる。」と答えた視聴者がいた。

発した言葉には、不思議と力が働き、その言葉通りになることがある。これを言霊(ことだま)と言い、古代にはその力が信じられていた。

さらに言葉に出して実現させる力を湧き立たせる「有言実行」という四字熟語もある。

心の中だけで思っただけでも相手に伝わらないだけでなく、自分自身の行動にもつながらないのである。その最たる例が「ありがとう」という感謝の言葉である。

私も布団から起き上がるときに「今日も良い一日にするぞ！」と声に出して起き上がるようにした。すると、不思議と一日が予定通りにこなせる割合が増えたと感じる。

4月は進級、進学、就職、職場の異動など新たな出会いと始動の季節です。より良いスタートを切るために、自分の行動や予定を声に出して宣言してみよう。マイナスな言葉は決して良い効果を生み出さない。プラスな言葉で一日を始めてみよう！



## おじいちゃん

問合せ 教育文化振興課 ☎991-1873  
企画財政課 ☎991-1815

わたしの家には、おじいちゃんとおばあちゃんがいます。お母さんがしごとをしているので、わたしは、赤ちゃんのころからずっと、おじいちゃんとおばあちゃんのお世話になってきました。

わたしがびょう気になった時、びょういんにつれて行ってくれたこともあるそうです。

ようち園のころは、毎日バスまでおくってくれたり、むかえにきたりしてくれました。

夏には、「海でおよぐと体がじょうぶになるから。」と言って、とまりがけで海水よくにもつれて行ってくれました。

わたしは、毎年このりょ行がとても楽しみでした。ずっと元気だったおじいちゃんがびょう気になってから、ゆびがふじゆうになってしまいました。歩く時

## 「新しい生活様式」での巣ごもり消費に乗じた悪質商法などが増えています

### 事例1 行政機関や宅配業者などの大手企業のなりすまし

行政を騙った「給付金詐欺」や企業を騙りメールなどで個人情報を聞き出す「フィッシング詐欺」が発生

→ 電話・メールの差出人を十分に確認しましょう。不明なメールに添付してあるURLから個人情報を入力してはいけません。

### 事例2 身に覚えのない商品の送り付け

マスクなど頼んでいない商品を送り付けられるトラブルが発生

→ 慌てて事業者に連絡せず、使用しないで保管し、14日間経って処分しましょう。

### 事例3 インターネット通販トラブル

ネット広告を見て注文したら「商品が届かない」「お試しだと思ったら定期購入だった」などのトラブルが多発。また不正に個人情報を抜き取る偽ショッピングサイトも

→ サイトのURLや規約など十分確認しましょう。

トラブルにあった、不安に思った場合は消費生活センターへご相談ください。

## ひとりで悩まず すぐ相談！

消費者ホットライン

188 局番なし

松伏町消費者生活センター

又は ☎991-1854