

ほっとひと息

## やさしい心理テスト

もうすぐ楽しいクリスマス！あなたは新しくオーナメントを買って、クリスマスツリーの飾り付けをする事にしました。

それはどんな形の飾りですか？

**A** サンタクロース



**B** 雪だるま



**C** ジンジャーブレッドマン



**D** プレゼントボックス





心理カウンセラー  
菅野真理亜先生



『診断結果』は他のページに載っています

## くらしとお金のはなし

## 「VUCA(ブーカ)」の時代を生きる？

ファイナンシャル・プランナー(FP)  
大竹麻佐子



70代、80代の方々と話すなかで、「子や孫ともっと会いたいのに会えない。」「話したいのに話す機会がない。」「放置されている」と寂しさや不満の声を聞くことがあります。なかには、「今の若い人たちは…」との嘆きや「一生懸命、子育てしたつもりだけど、どこで育て方を間違えたんだろう」と後悔する声もあります。

子世代と接していると、親たちが愛情をかけて育ててくれたことを知っていて、感謝しています。ただ、言葉にすること、表現することが、恥ずかしさや難しく感じていることが多いようです。そして、自分たちが生きることについて余裕がないのが現実かもしれません。

「VUCAの時代」という言葉を聞いたことあるでしょうか。どちらかというビジネスシーンで

V	U	C	A
Volatility	Uncertainty	Complexity	Ambiguity
変動性	不確実性	複雑性	あいまい性
変化のスピードが速く、質量の変動も大きい状況	将来何が起るかわからない状況	さまざまな要素が複雑に絡み合っている状態	物事の因果関係があいまいになっている状態

迷いながらも生きていかねばなりません。

親世代が子どもたちに伝えたことは決して間違えではありません。後悔する必要もありません。ただ状況を理解し、応援していただけたらと思います。そして、私たちFPは、親世代と子世代を繋ぐ役割を担います。直接言いたいけど言えないこと、気持ちを代弁して伝えることができます。直接言えば何よりですが、上手く他人の存在を活用することをおすすめです。

## 心理テストの診断結果

このテストではあなたの『あなたの長所』がわかります

- A** Aを選んだあなたの長所は、思いやりがあるところ。  
困った人を放っておけない、面倒見の良さや優しさがあります。その頼もしさゆえに人望が厚く、多くの人から慕われる人気者タイプです。

**B** Bを選んだあなたの長所は、温和なところ。人と人との触れ合いを大切にする事で、純粋な喜びを思い出させてくれるあなた。温かな雰囲気や家族や友だちの癒しになっているでしょう。

**C** Cを選んだあなたの長所は、明るいところ。「あなたの顔を見るだけで元気になれる!」と言われる事も多いのでは？はつらつとした姿によって、その場に活気を与えるムードメーカーです。

**D** Dを選んだあなたの長所は、おおらかなところ。協調性があり、相手の気持ちや状況を理解する事ができます。広い心を持つあなたがいる事で、みんなが助けられる場面も多いはず。



## ツボを探してみよう

## ツボの見つけ方

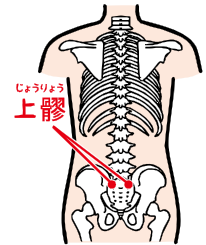
仙骨の上の出っばりから、指幅一本分ほど左右斜め下へ下がったところにあります。

## 治療の効果

腰痛・下腹部のはり・ぎっくり腰・便秘・尿の出が悪いなどの症状に効果があります。特に、婦人科系の病氣から起こる下腹部のはりや痛みなどに効果的です。

## 上髎（じょうりょう）

骨盤にある「仙骨」には左右4カ所ずつくぼみがあり、じょうりょうはこのくぼみの一番上にあるツボです。



YOJO リハケアステーション  
めぐろ

03-6452-3682

【電話受付時間】平日 9:00~18:00

「YOJO」とは貝原益軒の養生訓や、江戸時代の小石川養生所に由来しています。



YOJO リハケアステーションめぐろ

<https://yojo-reha.com/>

東京都目黒区洗足1-17-7

東急目黒線 西小山駅より徒歩8分

洗足駅より徒歩8分

