

最初のお話をします。

皆さんは、夏休みにはどこかへ出かけましたか。こういった長い休みがありますと、車に乗って遠くへ出かけるという人が多くなります。特に、その始まりでありますとか終わりの時期には車で移動する人が増えます。なぜなら、休みの期間が同じという人が多いからでありますので、その時期に車の移動が重なりますと、道路では大きな渋滞が起こるのであります。

御存じのとおり、道路の渋滞というのは、車に乗っているときになかなか前へ進めない状態になることであります。また、前へ進んだとしても、とてもゆっくりと進む状態が続きます。こうして、前も後ろも車ばかりになります。皆さんも、そのような経験をしたことがあるかもしれません。

では、どうして渋滞というものが起こるのでしょうか。

これは、車のスピードが落ちたり、止まらなるといけなくなったりする場所で起こります。例えば、交通事故が発生した場所です。また、工事をしている場所でも起こります。つまり、車での通行が制限されているような場所です。それから、大きな道路が合流するところでもあります。さらに、急に上り坂になるところでも起こりやすいようでもあります。

では、渋滞の仕組みについて考えてみましょう。

う。どうして渋滞が起こるのかということにつきましては、次のように考えてみると分かりやすいと思います。

まず、水の流れというものを、車の流れと同じものと考えます。そして、洗面所などで水を出してみてください。当然のことながら、水はすぐに流れていきます。ところが、さらに水を出しますと、これがスムーズに流れなくなりまして、洗面台などにたまっていきます。ここで渋滞が起こっていると考えればよいのであります。

どういうことかといいますと、一番前から出ていく車の数よりも、後ろから入ってくる数のほうが多くなりますので、前へ進めなくなるというわけです。つまり、入り口が広くて出口が狭いという状態になるのであります。ですから、渋滞が起こったとしても、これが解消されるまで待つしかありません。途中で休憩するなどして、渋滞が終わるのをのんびりと待ちたいものであります。

ちなみに、渋滞を避けるためには、これが起こりそうな時間を予測して、早めに出発するようにしてみるとよいかもしれません。最近ではスマートフォンなどでもそういう情報が見られるようでもあります。皆さんも活用してみてくださいいかがでしょうか。

次のお話をします。

私たちは、自分の気持ちを相手に伝えたいときに、様々なことを行います。例えば、会話によって自分の気持ちを伝えます。どちらの場合も、口が重要な役割を果たしています。それ以外にも、食事や呼吸などのように、日頃から口を使うことはたくさんあります。ふだんは意識していないかもしれませんが、口は大切な存在なのであります。

ところで、皆さんは、口を健康に保つというふうに聞きますと、何を思い浮かべるでしょうか。多くの人は、歯を丁寧に磨くことを想像するのではないかと思います。しかし、それだけではありません。そこで、このことについて詳しくお話したいと思います。

まず、口の中というのは、細菌が増えやすい環境であると言われています。ですから、歯をしっかりと磨くということは確かに大切であります。さらに、歯だけではありませんで、口の中全体もきれいにするとよいのであります。こうして口の中の細菌を少なくすることによりまして、虫歯などを予防するのであります。

次に、口を動かす力というのも重要であります。

口の周りの筋肉というのは、年を取るにつれて弱くなっていきます。若い人でありましても、食事のときにあまりかまないと人は、同じ

ようなことが起こります。どうなるかといいますが、食べ物やまくかむことができなくなり、また、飲み込む力も弱くなりますので、体に負担がかかるのであります。

これは、心の健康という点にも関係していません。口に力が入らなかったり、虫歯になったりするなどで、食事を楽しめず感じられなくなる人が多いのであります。そして、表情を変えようとしても力が入りませんので、自分の気持ちを伝えるというのも難しくなります。最終的には、人と関わることを控えたり、外出を避けたりするようにもなってしまうのです。このように心の健康とも大きく関係しているのであります。ですから、口は健康に保ちたいものであります。そのためには、まず、口の中全体をきれいにします。また、食事のときにはよくかむように心がけます。さらに、日頃から意識して笑顔でいるようにするというのもよいと思います。

ところで、日本においては、口の健康に関する取組が行われています。それは、年を取ってもたくさんの歯を残そうというものであります。私も、口の健康を意識しまして、いつまでも生き生きと過ごしたいと思うのであります。

最後のテーマは、働くことについてであります。

私の知り合いは、海外に住んでいます。その

国では、様々な国の人たちがアルバイトをしています。私の知り合いもその一人であります。毎日の生活をしながら、将来に備えてお金をためているのであります。

その話を聞きまして、私は驚きました。なぜなら、アルバイトだけで生活をしたり、お金をためたりしているからであります。こういうことは、日本では難しいとされています。やはり、正社員などに比べて賃金に大きな差があるからであります。日本では、アルバイトだけではなかなかお金がためられないのであります。

しかし、私の知り合いが暮らしている国は、日本とは仕組みが違います。正社員などに比べ、賃金に大きな差がないということでもあります。ですから、お金をためることもできるわけです。

もう一つ、海外のほうがお金をためやすい理由があります。それは、経済に関係しています。皆さんもニュースなどで聞いたことがあるかもしれませんが、今は円安であります。つまり、ほかの国から見て円の価値が低いということになります。こういうときには、同じように働いた場合でありまして、海外のほうが多くの賃金をもらえます。

もちろん、よいことばかりではありません。

反対に、生活にかかるお金は日本よりも多くなります。それから、日本に比べて治安があまり

よくないという国もあります。

ただ、私の知り合いが暮らしている国においては、それに対する解決策もそろっています。まず、賃金とは別に、お客からチップをもらうことができます。このお金は、そのまま生活のために使うことができます。また、共同で家を借りるなどの仕組みがあります。共同で生活をすれば安心でありますし、節約もできるのであります。

私は、それを聞いて、とてもよい働き方だと思いました。しかし、まねをする自信はありません。なぜかといいますと、私は日本語しか話すことができないからであります。その知り合いは、学生のときから外国語を勉強していました。このことが役に立ったというわけです。

これからの時代においては、日本で働くよりも海外で働きたいと考える人が、少しずつ増えてくるかもしれません。そのための情報を集めるのは大変であります。選択肢が増えたという考え方もできると思います。世の中の動きをよく見ながら、自分の働き方を検討していくことが大切だと思っております。(了)