

## 第一特集

# 「解毒」 デトックス Vol.1

最近、よく耳にする「デトックス」  
「毒出し・排泄」健康法。今回は、様々な  
角度から解毒・排泄の方法を、紹介。  
年末が差し迫ってきている今、自分の  
身体をしっかりと大掃除して、キレイな  
身体で新しい年を迎えましょう！

### デトックスとは？

最近デトックス（detox）が注目を  
集めています。デトックスとは「解毒」、  
「浄化」という意味です。老廃物、食品  
添加物や大気汚染等により、体内に  
蓄積された「有害物質」＝「毒素」を体  
外へ排泄する為の療法や健康法の事  
です。

### 体内毒素を出さない、健康 効果も半減

身体の中の有害物質をデトックス  
（解毒・排泄）する事により、身体の酸  
化を防ぎ、私達に備わっている自然  
治癒力を高め、健康を維持・回復して  
いく効果があります。普段身体に摂  
り入れている健康食品等のビタミン、  
ミネラル、その他身体に良い栄養素  
は、いくらか摂取しても身体の中に溜  
まっている毒素を排泄しない限りそ  
の効果は半減してしまいます。いく  
ら身体に良い物を摂取しても、それ  
を受け入れる身体が毒素でいっぱい  
だったら良い物も吸収できません。

まず体内の「汚れ」を大掃除し、活性  
酸素の発生源を除去する。すなわち  
「まず毒を消してから、身体に良い物  
を摂り入れる」。これがデトックスの  
重要なポイントです。

### 何が体内に溜まっているのか？ 蓄積された事により身体にど う影響を及ぼすのか？

過剰な活性酸素が、血液を下口ド  
口にしたり、健康を妨げるという事  
は知られています。その活性酸素を  
過剰に増やしてしまうのが、薬物や  
放射線、重金属、化学物質等、様々な  
有害物質です。生きていく限り、私達  
が、身の回りの有害物質から完全に  
身を守る事は不可能に近く、ほとん  
どの人が多かれ少なかれ、有害物質  
を身体に摂り入れています。更にこ  
れらは色々なストレスと関係して、  
体内で活性酸素を過剰に発生させ、  
身体のあちこちで機能障害を起こす  
事になりうるのです。

### 活性酸素は身体に必要なもの。 けれど…

現代人の多くが活性酸素を過剰に  
蓄積させています。そもそも活性酸  
素とは、呼吸や新陳代謝で必ず発生  
するもので、身体に侵入するばい菌  
や有害物質を取り除く役目をする物  
質です。しかし、現代人は過度のスト  
レスや環境汚染等により、必要以上  
に活性酸素を体内で作り出していま  
す。この活性酸素の過剰発生は「酸化  
作用」＝「老化」を促して通常は影響  
のない正常な細胞まで害を及ぼすよ  
うになります。そして、さらにこの活  
性酸素と有害物質による体調の悪化  
によって様々な症状を引き起こす要  
因となるのです。

### 過剰な活性酸素が身体に与え る影響

・組織細胞の攻撃による弱体化：老  
化の促進  
・アレルギー反応：花粉症、ぜん息、  
鼻炎、アトピー性皮膚炎等の発症  
・過酸化脂質の生成：生活習慣病（心  
臓病、不整脈、動脈硬化）の要因  
・ホルモンバランスの崩れ：不眠症、  
生理不順、更年期障害等の発症



### 有害物質は大きく次の二つに 分類できます。

- 1、有害化学物質：ダイオキシン等  
の有害な合成化学物質や有害な合成  
着色料等の添加物。
- 2、有害ミネラル：水銀、鉛、カドミ  
ウム等の有害重金属やヒ素。

### 生活の中での身近な有害物質

#### 1、有害化学物質

有害物質の中で最も影響が懸念さ  
れる物が、私達が毎日口にする食  
物に含まれる化学物質です。たとえ  
微量であっても、直接摂取する物だ  
けに、その影響は計り知れないもの  
があります。日本では規制されてい  
ても外国で使用されている農薬や収  
穫後に使用されるポストハーベスト  
農薬、また環境ホルモンの疑いがあ  
る農薬等があり、まだまだ実態が明  
らかにない点が多く、危険  
性が潜んでいます。調査によれば、市  
販の農産物には30～40%の農薬が残  
留しているという事です。驚くべき  
事にみなさんがよく食べている加工  
食品に添加された食品添加物（毒性  
の化学物質）を、日本人は一人約4kg  
も1年間に食べています。これまで  
に発ガン性が確認された化学物質は  
数百種類にもほり、中にはアレルギー  
を発症させる疑いのある物も少  
なくありません。化粧品やシャンプ  
ー、ヘアケア剤にも当然化学物質が  
含まれており、病院や薬局で処方さ

#### 特集INDEX

- デトックスとは？……4p～6p
- あなたの毒溜まり度は？……9p
- 腸内洗浄……11p
- 飲んでデトックス……12p～13p
- 食べ物デトックス……14p～18p
- オイルマッサージ……20p～22p

## 有害化学物質

汚染源	有害化学物質	主な症状
殺虫剤、蚊取り線香、ゴキブリ薫煙剤、除草剤	農薬／ピレストロイド系、カーバート系、有機リン系農薬	嘔吐、下痢、呼吸障害、皮膚過敏症、気管支喘息等
水道水	トリハロメタン	ガン(発ガン性物質)
	有機塩素化合物	遺伝子の損傷、奇形やガン
	ガラス繊維	かゆみ、湿疹
建築資材、クッキングペーパー、紙コップ等	環境ホルモン(ダイオキシン、ホルムアルデヒド、ポリ塩化ビフェニル等)	シックハウス症候群等
輸入物のかんきつ類やバナナ等の防カビ剤、肉、養殖魚の抗生物質、有機水銀化合物、おむつ、下着等	食品添加物(亜硝酸ナトリウム、過酸化水素、OPP〔オルトフェニルフェノール〕等)	胎児に障害をもたらす奇形形成がある、ガン(発ガン性物質)

れる薬剤ですら副作用や依存症の問題もあります。また、飲料水に関しても酸性雨等の化学汚染により、人里離れた山奥からも塩素系有機物質が検出されており、「深山の名水」といっても、もはや安全とはいえないようになってきています。

## 有害ミネラル

有害ミネラル	汚染源	主な症状
水銀	歯の詰め物(水銀アマルガム)	アトピー性皮膚炎、神経、消化器、腎臓等に影響
	<予防接種ワクチン>チメロサル(三種混合、日本脳炎、B型肝炎等)	自閉症、注意欠陥障害、アレルギー等
	医薬品の防腐剤(エチル水銀)	腎臓障害、中枢神経障害
ヒ素	工場排水、農薬、除草剤、殺虫剤、自動車の排ガス等 果物や野菜に含まれる残留農薬や飲料水、海藻、海産物から体内に摂り込まれます。	頭痛、眠気、斑点、虚弱、甲状腺腫、神経痛、知覚障害、筋肉萎縮、肝臓障害、心臓肥大、皮膚ガン等の慢性中毒症状
カドミウム	タバコの煙、アルカリ乾電池、合成樹脂製品、自動車タイヤ、ベアリング、金属加工、セメント工場や石灰工場の焼石灰粉塵、電気メッキなどの工場排水やそれに汚染された魚介類	腎機能障害、疲労、高血圧、歯の黄化、無臭覚症、鉄欠乏性貧血、出生児の体重減少、重症の骨軟化症、過カルシウム尿症、低リン酸血症、背中部、足の痛み、リウマチ性関節炎、ガン
アルミニウム	アルミ缶の飲料水、スナック菓子、インスタント食品、練り歯磨き、胃潰瘍の薬、アルミホイール、ふくらし粉、制酸剤、浄水剤	認知症、アルツハイマー症、鉄欠乏性貧血症、食欲不振、腎炎、脳炎、皮膚炎、胃腸炎、肝臓機能障害、筋肉の硬化、子供における甲状腺機能亢進や精神障害等
鉛	家庭や工場の廃棄物、住宅塗料、水道水、工場排水、自動車の排ガス、工場の排煙、ヘアダイ、ヘアカラー、タバコの煙、缶詰、交通量の多い場所での農作物	子供の知能低下、めまい、食欲不振、興奮、貧血、うつ、けいれん、頭痛、高血圧、便秘、生殖機能低下、情緒不安定、全身の倦怠、関節炎、腎炎、急性腹症、学習不能、運動失調症、脳血管障害、子供における甲状腺機能亢進、骨・筋肉の痛み

その他の身近な有害ミネラル／・ニッケル…タバコ、マーガリン等使用・タリウム…殺虫剤等に使用・銀…扁桃腺炎の塗布剤、消毒薬等に使用・アンチモン…充電電池に使用・ベリリウム…電子部品に使用・すず…ハンダ、メッキ、合金等に使用・白金…ガン治療薬等に使用

### 2、有害ミネラル

特に注意しなければならない有害ミネラルとして、水銀やヒ素、カドミウム、アルミニウム、鉛等があります。

#### ＜水銀＞

工場排水、魚介類の水銀汚染は生殖機能やホルモン系に影響を及ぼし、たとえ微量でも体内に蓄積されると毒性が高まります。欧米では特に胎児へ悪影響を及ぼす為妊婦や授乳中の母親、幼い子供に對して水銀汚染度の高い魚(マグロ・めかじき等)の摂取制限を勧告しています。

又アメリカの研究機関の発表において三種混合ワクチンを受けた子供はアレルギーにかかる率が通常の5倍である事、ぜん息、アレルギー、湿疹の発症率が高くなる事、  
・注意欠陥障害(多動児)／ADHD(集中力持続が短く、気の散りやすい特徴の障害、衝動性、著しい気分の変動、攻撃性、抑制の効かない多動性、乏しい対人関係等の症状が見られる)や自閉症等の神経系が発達障害が見られる事、  
が報告されています。

### ＜カドミウム＞

カドミウムは、腎臓機能障害や重症の骨軟化症を引き起こす原因となります。また、タバコの煙のカドミウムは喫煙者でなくとも喫煙者の近くで煙を吸ってしまつと当然その危険性は高まります。

### ＜アルミニウム＞

本来、アルミニウム自体は自然界に多く存在していて、水や野菜、穀物、海産物、家畜にも含まれています。腎臓の働きが正常であれば、大部分が排泄されるのですが腎臓の機能が低下すると、体外に排泄されず、脳内に侵入して痴呆症状を引き起こす恐れがあります。

### ＜鉛＞

鉛は大気や食物、水等を通して体内に入ると、骨等に蓄積され、血液や神経系を害します。

このように、私達の身の回りには有害物質だらけです。何でも危険であると決めつける訳にはいきませんが、どんな害が及ぶかわからない物は出来るだけ避け、極力身の回りの有害物質を排除して解毒する事が大切です。





## どうやって排泄されるのか？

人間の身体自体には元々左記の様なデトックス機能が備わっています。

●便：有害物質の約70%が出来ない人は、ミネラルウォーター等での水分補給や腎臓機能を高める食品、利尿作用がある食品（くだみ茶等）を摂りましょう。

●汗：皮脂腺から出る汗は尿では排泄されない脂溶性の環境ホルモン、有害物質を排泄します。汗のかきにくい人は、ハーブや香料の入った料理、適度な水分補給、しょうが等の発汗作用のある物の摂取等で食生活を改善しましょう。

●尿：約20%を体内より排泄。塩分や有害ミネラル、食品添加物、老廃物、余分な水溶性ビタミン等の不要物を尿として身体の外に排泄します。尿の回数が少ない人やスムーズに排尿

●息：肺からの呼吸によって身体に不要な炭酸ガス、メルカプタン等を排泄します。

## ☆ 良く噛む事で“毒”は半減する ☆

体内に入った有害物質は、主に腸管や肝臓等の働きによって解毒されますが、これら以外にも、私達の身体の中で毒素を分解する働きをもっているのが『唾液』です。なかでも身体により良い効果をもたらしてくれるのが、『刺激唾液』（例：梅干を見ただけで出てくる唾液）

刺激唾液には、消化酵素以外にもたくさんの酵素やビタミン、ミネラル等が含まれていますが、その中に細菌を殺したり、ウイルスに反応する様々の免疫抗体や、活性酸素を取り除く作用がある酵素が含まれています。

この様な毒消し作用があるので、良く噛んで食べる事はとても重要です。食べ物を口に入れたら最低30回は噛む事を習慣づけると良いでしょう。

また、ゆっくり落ち着いて噛む事で唾液の分泌量が増えるので、より毒消し効果が高まります。



## ～身体をリセットしながらの生活方法～



◎ストレスを溜め込まないリラックス法やプラス志向を身に付ける。



◎有害物質を出来るだけ取り除いた生活環境にする。



◎生活の改善。無農薬、有機栽培の農作物を摂取し、穀物菜食を基本に。更に抗酸化作用の食品を摂取する。発汗しやすいハーブ、香辛料やしょうが等を用いた食事もし。

デトックスそして作用についてマスタしたら、早速にーにやおすすめ  
のデトックス法を紹介していきたい  
と思います！その前に、次のページ  
では、あなたの体内毒素をチェック！



◎活性酸素を除去する機能性食品や解毒効果のあるハーブやサプリメントの摂取。



◎自分に合った毒素排泄法で、免疫力を高め、家庭療法を実施する。  
◎適度な酸素運動（ウォーキング、水泳、太極拳等）、半身浴やスチームサウナ、遠赤外線照射等で発汗。  
◎リンパマッサージやバスソルトを用いた入浴等。



◎断食や腸内洗浄、毒出し効果のある製品を活用する。

# 毒溜まり度!

右記のQ1～Q12の質問に答え、  
当てはまる項目には○を付けてください。  
あなたの毒溜まり度がわかります。



## ○が0～2個の方

現在は毒素の溜まりにくい生活ができているようです。しかし、毒を溜めない生活を理解しておかないといつの間にか毒が溜まってしまいうでしょう。油断せずにさらに今の生活習慣の維持や向上を目指しましょう。

## ○が3～6個の方

毒素が徐々に溜まりつつある予備軍です。今の生活習慣から脱却しなければ体内の毒素は溜まり続けるでしょう。早めに新しい生活習慣に切り替える事をオススメします。

## ○が7個以上の方

あなたの体内には毒素が溜まりに溜まっています。今の状態でダイエットしても本当に痩せる事はできません。「痩せる体質」にする為には大幅な生活改善が必要でしょう。日々の生活の中で痩せる体質づくりを!

## あなたの毒溜まり度は?

- Q1 普段から運動はほとんどしていない。
- Q2 歩くのは苦手ですぐにタクシーやバス、車等に頼ってしまう。
- Q3 3食すべて外食やコンビニ弁当で済ましてしまう事が多い。
- Q4 食事の時には好きな物から食べる。
- Q5 食事する時には栄養バランス、野菜の量等は気にしない。
- Q6 毎朝寝起きが悪いので、朝はバタバタしている。
- Q7 朝食は食べないし、何も口にしない。
- Q8 普段から水分はあまり摂らない。
- Q9 おやつは全部食べてしまわないと気が済まない。
- Q10 疲れて帰宅するとお風呂ではなくシャワーで済ませる事が多い。
- Q11 夕食はお腹がいっぱいになるまで食べてしまう。
- Q12 夜は長電話で過ごしたり、ボーッとテレビを見ている。



有害ミネラルが体内にどれだけ蓄積されているかを調べる方法として毛髪による検査があります。

## 有害ミネラルの検査

### 申し込み手順

**5.** 研究所に到着後、土日を除く営業日10日後に検査結果を返送します。

**4.** 専用袋に入れた毛髪と問診票を返信用封筒に入れ、投函する。

**1.** 毛髪0.2gを採取。(約150本～200本程度。検査キットにある「毛髪はかり」で不足のないように送る。)

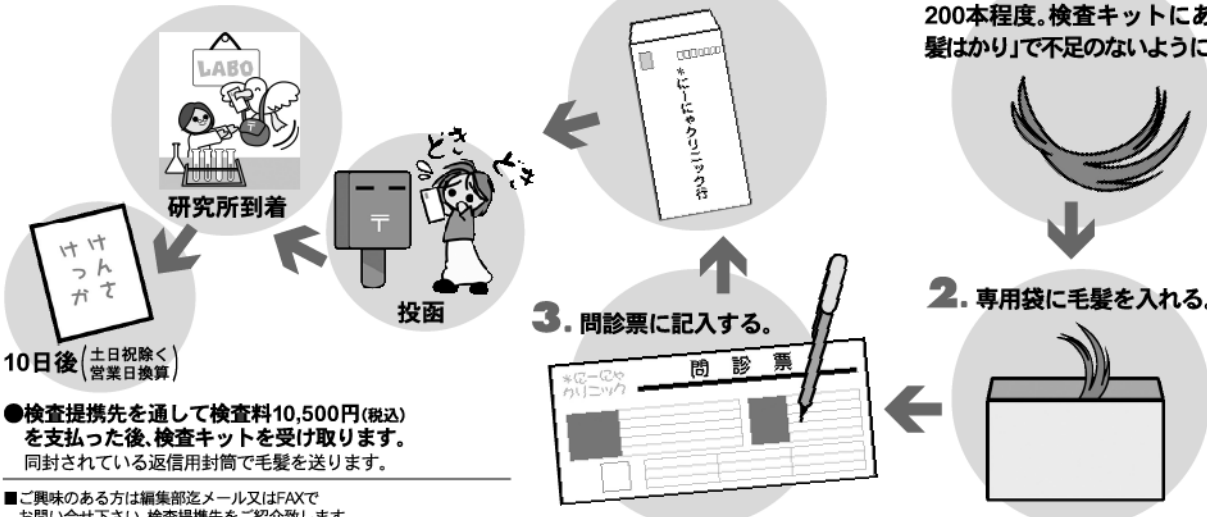
**2.** 専用袋に毛髪を入れる。

**3.** 問診票に記入する。

10日後  
(土日祝除く  
営業日換算)

●検査提携先を通して検査料10,500円(税込)を支払った後、検査キットを受け取ります。同封されている返信用封筒で毛髪を送ります。

■ご興味のある方は編集部迄メール又はFAXでお問い合わせ下さい。検査提携先をご紹介します。



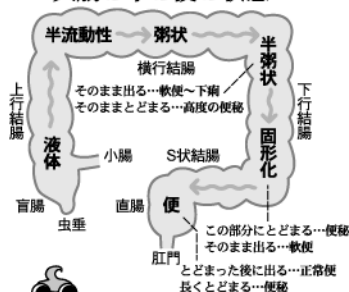
# 腸内洗浄

体内毒素こそあらゆる病気を引き起こす元凶。

腸内洗浄で排毒しましょう。

腸内洗浄は大腸内を洗浄して清潔さを確保する為のもの。直腸だけでなく、S状結腸、下行結腸、横行結腸、上行結腸の盲腸のある所まで広範囲にわたって洗浄する事が出来ます。S状結腸から直腸の間にながく便が留まると水分が失われ、便が力チカチになります。この便を出さないでいると、便の毒素が再び腸から吸収されて体内に逆流、この毒素や活性酸素が、ガン、肌荒れ・イライラ・肩こりなどの原因になるのです。洗腸と誤解されている方が居るかも知れませんが、洗腸は直腸の先端部分に溜まっている便やガスを出す方法です。慢性的な便秘で症状の悪化が懸念される場合は、外から刺激を与えてやる必要があり、3〜4回程度の腸内洗浄によって症状が改善され、肌もみずみずしくなっていくます。

## 大腸の中の便の状態



## 便の健康Check!

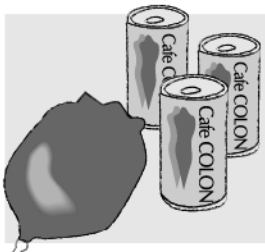
○腸が健康な人の便	×腸が不健康な人の便
量が多い	量が少ない
やわらかい	固いまたは水様便
臭いが気にならない	臭いが気になる
水に浮く	水に浮かない
お通じが数秒で終わる	お通じに何分もかかる

## 家庭でも出来る腸内洗浄

家庭でも出来る腸内洗浄があります。肛門からコーヒーを入れて大腸の中を洗い流すという「コーヒー洗浄」です。これは約70年前にアメリカで始められた「ゲルソン療法」として知られるガン治療法の1つです。

コーヒーに含まれるカフェイン、テオフィリン等の有機酸によって、大腸内の直腸、S状結腸、下行結腸、横行結腸、上行結腸から門脈を通して肝臓に入り、肝臓が処理した毒素や老廃物の排出をスムーズにしてくれます。腸内洗浄用の器具などはセット(洗浄用のコーヒーエネマ液[カフェコロン]と液体を腸内に注入する器具[S Bバッグ])になったものが手頃な価格で市販されています。

家庭用腸内洗浄の場合、行う回数は1日1回のみ、食後1〜2時間の決められた時間に行うのが基本です。



## クリニックでの腸内洗浄

専用機械を用いて行なわれます。1回に排泄される量は個人差がありますが、約1〜2kgです。洗浄する回数も個人差がありますので初めにカウンセリングでプログラムを組みましょう。健康な方でも健康状態を維持する為に月1回は洗浄するのがベスト。

一般的には1ヶ月〜1ヶ月半の期間を空けてから3回程洗浄すると腸内にある老廃物がそのつど排泄され、キレイになる。直腸だけではなくS状結腸や下行結腸、横行結腸、上行結腸の盲腸がある所まで広い範囲に及んで洗浄する事ができる。



## ◎腸内洗浄効果

偏った食事や食べ過ぎ、飲み過ぎ、過労、加齢、薬等の抗生物質の取り過ぎ等、様々な原因によって腸内細菌のバランスが崩れてしまったものを無理なく戻してくれる。他にも肝機能改善、二キビ、吹き出物、便秘・宿便の解消、美肌効果、不眠、イライラ、肩こり、血行の促進、疲労回復、慢性的になっている生活習慣病の予防等。

腸内洗浄を行うことで腸内細菌がバランスを取り戻します。その結果、消化器を浄化、刺激して細胞を若返らせることにつながるのです。

# 飲んでデトックス

1日の水分補給は1.5〜2ℓを目安に飲む事で新陳代謝の良い体質を目指します。糖分の多いジュース等の飲み物以外であれば全てが水でなくても構いません。毒出し効果の飲み物を選ぶ事が大切です。

## カロリー0のものを

水分補給によって必要以上のカロリーを摂取するのはマイナス効果になります。特に糖分の多い飲料水の摂取や、コーヒ、紅茶に砂糖やミルクを入れる事を避け、カロリー0のものを摂るようにしましょう。ただし、カロリーが多少あっても身体の機能に良い影響を与える成分が多く含まれる、野菜ジュースやフルーツジュース、アミノ酸飲料等は「毒」の排泄を促しますので、飲み物の特徴を知って有効に活用をしましょう。

## ＋α効果のもの

水以外の飲み物には体内水分の循環を良くする以外に健康維持、体質改善が期待出来るものがあります。ビタミン、食物繊維がたっぷりのフルーツジュースは整腸効

## ※1日の健康維持は、朝一杯のお湯から

朝起きてお湯を一杯飲むと、まず眠っていた胃や腸の粘膜を活性化させつつ、胃、腸壁を洗ってくれます。このような作用により排泄をスムーズに行う準備をし、宿便を少しずつ排泄してくれる効果や朝の食事をより美味しくさせる効果もあります。



果を高めたり、活性酸素を取り除く効果があります。また、お茶や黒酢には体内脂肪を燃焼させる効果があります。今、自分に何が適しているかを踏まえた上で必要なものを適切に摂るようにしましょう。

# ファステイング

有害物質や毒素を排泄する為に通常の食事をストップさせ、代わりにビタミン、ミネラル豊富な発酵野菜ジュースで必須栄養素を補う方法です。日本では「断食」と訳される事もありますが、本来の意味とは異なります。

体内に必要なものを残しつつこれまで蓄積された老廃物や有害物質等を排泄し、さらに余分な脂肪が燃焼する時に毒素が体外に排出され、血液循環を改善します。

断食中は、ブドウ糖が含まれるジュースを飲んで、エネルギーを補給します。これはタンパク質節約作用といい、分解されてしまう一部の筋肉組織を守る事が出来るのです。

断食を開始すると、まずは肝臓が反応して、デンプン化合物のグリコーゲンをグルコース(ブドウ糖)とエネルギーに変えます。短期間の断食ではこの肝臓のグルコースが中枢神経系にエネルギーを安定供給します。

肝臓の変化の次には、体脂肪が消費されます。そこから放出する脂肪酸は断食中のエネルギー源としても使われます。

炭水化物をフルーツジュースで少し補うだけでも、水のみの断食より体の活力も湧きます。また善玉菌を含むプロバイオティクス・ヨーグルトを食べると、デトックス中の腸の健康を保てます。

## ●絶食する期間

液体の物だけを飲んで断食をする時は、定期的に2、3日やるか、1週間に1日だけにしておいたほうが良いでしょう。

理想的には特製のファステイングジュースと水だけで3日間過ごします。家庭や仕事の事情で3日間のファステイングが難しい方は半日〜2日程度のファステイングの方法もあります。

断食によって精神的な感覚も研ぎ澄まされ、成長ホルモンの分泌の促進で、老化を遅らせるという考えの方もいます。



## 断食中・明けに食べてはいけない物

身体に良くない作用のあるカフェインや塩分、食品添加物、人口甘味料、農薬、アルコール、砂糖の摂取は控えましょう。

### ×カフェイン

興奮性のカフェインは体内のストレス反応とよく似ています。カフェイン飲料を飲み過ぎると、落ち着きのなさやイライラ、疲労、不眠、震え、頭痛等の症状が現れたりします。

デトックス中は、カフェインを一切摂取しない事が重要です。しかし、これまでカフェインを大量に摂取していた人は、頭痛やイライラを伴う禁断症状が出る場合もあります。

身体の中をキレイにする食事を摂る前に、1〜2週間かけてカフェイン飲料を出来るだけ減らし、本格的なデトックスに備えましょう。

### ×塩

塩分は摂り過ぎると身体に悪く、高血圧になる危険が増します。塩分の摂り過ぎは体液のうっ滞や鼓腸を引き起こさねず、脱水症状にもなりやすくなります。

断食中は、塩の代わりにスパイスや黒こしょう、ハーブ等で味付けをしましょう。身体に必要な塩分は野菜や果物から十分に摂取出来ますし、過剰な塩分は食物中のカリウムの働きで身体から洗い流されます。普段の食事に戻っても心掛けると良いでしょう。

塩分は1日4〜6g以下に抑えるのが理想的です。加工食品やできあいの料理をやめれば摂取量は少なくなるはずです。

### ×アルコール

アルコールは肝臓で代謝されて有毒なアセトアルデヒドになり、肝臓や心筋細胞や脳を傷つけかねません。アルコールは強力な毒素ですが、適量ならば、ストレスや冠動脈性心臓病の危険を減らすのに効果があります。

### ×砂糖

精製された砂糖は消化分解時にビタミンB群を消費し、歯や骨がボロボロになる原因である口腔内常在菌の増殖を促進します。砂糖の代わりに、三温糖や黒砂糖、オリゴ糖等があります。特にオリゴ糖は、吸収されることなく大腸まで届き、腸内有用菌であるビフィズス菌の栄養となって増殖させ、腸を元気にする働きがあります。





# 食べ物デトックス

食べ物デトックスでは一気に毒素を体内より取り除くという訳にはいきません。しかし、毎日食する事により少しでも確実に体内毒素を減らしていく事は可能です。

## デトックス効果のある食材

食材自体の成分によってデトックスが可能です。④図⑤思また食材にはデトックスの役割として3つの種類に分類する事が出来ます。

- 1、体内にある毒素を取り込み、封じ込む食材
- 2、1の働きを補助する食材
- 3、毒素を体内から身体の外に運び出してくれる食材

また、料理において次の3原則を守るようにしましょう。



- 1、穀物、野菜、果物については「有機」マークの付いた有機栽培、無農薬、減農薬のもの、旬のものを選ぶ。
- 2、魚介類は養殖物は避け、天然物を選ぶ。
- 3、加工食品や調味料に関しても原材料が有機栽培のものや添加物、遺伝子組み換えの素材を使用していないものを選ぶ。



## デトックス効果のある主な食材

働き	成分	食材
血液中で毒素を捕らえて排泄する	ケルセチン	玉ねぎ、りんご、ブロッコリー、アスパラガス等
	リナロール	コリアンダー
	セレンウム	玉ねぎ、長ねぎ、にら、にんにく、マッシュルーム等
腸内で吸着させて排泄	イヌリン	ごぼう
	リグニン	ごぼう等
	ペクチン	トマト、りんご、ごぼう、オクラ、れんこん、果物
	マンナン	こんにゃく
	ガラクトサン	里芋
	セルロース	ごぼう、長芋等
	アルギン酸	もずく、海藻等
肝臓の働き(解毒)の強化	フィチン酸	玄米
	硫化アリル	玉ねぎ、にんにく、ねぎ、にら、らっきょう等
活性酸素を抑える	イソチオシアネート	大根、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、わさび等
	ビタミンC	小松菜、ブロッコリー等
	ベータカロチン	にんじん、春菊、ほうれん草、濃緑黄色野菜、カンタロップメロン等
	セサミノール	ごま
	メラノイジン	みそ、しょうゆ

## コラム

### 毎日のアーモンドでガン予防

揚げたアーモンドではなく生のアーモンドを1日、2〜3個食する事により、私達が日々不足しがちなミネラルとして、鉄、カルシウム、リンを補う事ができます。生アーモンドにはリンと鉄が互いに吸収されやすい形で含まれています。肌の美容にはもとより、ニキビや吹き出物にも効果があります。また、身体が異物により侵されないようにする不思議な力もあります。

### 栄養素を吸収しやすい身体へ

体調の良し悪しで栄養素の吸収も左右されます。精神的問題等で食欲がない場合等は、食べないと身体に良くないと言って無理に食べたり、食べさせたりするのはなく、食べた物の栄養が吸収されやすい様に、マッサージ等で身体をほぐしたり、相手の話を聞いてあげて心を和ませる様にしてあげる事が大切です。

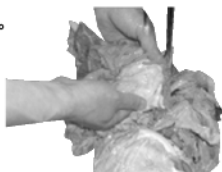




# 下ごしらえ、調理法で農薬・有害物質の除去

## ◎野菜(葉もの)の残留農薬除去法

1. 流水で表面を洗って、農薬を取り除き、根を切る。
2. 2～3cmの幅で切る。
3. 約1分間茹でて、かたく絞って水を切る。
4. 外側部分の葉(キャベツ、レタス、白菜等)は捨てる。



## ◎その他の野菜の残留農薬除去法

1. きゅうりや枝豆、アスパラガス等は流水でサッと洗う。また、大根やジャガイモ、にんじん等は更に皮をむいてからも洗う。
2. 約1分間流水で洗い、その後煮る。この時の煮汁(かぼちゃ等)は捨てる。
3. きゅうり、オクラ等は塩をまんべんなくまぶし、まな板の上で軽く転がすように板ずりをする。



## ◎果物の残留農薬除去法

1. 皮はむいてから調理する。
2. パナナの場合は軸から約1cmの部分は取り除く。

## ◎お米の残留農薬除去法

研いだ後に、夏場の場合は約30分間、冬場の場合は約1時間水に浸しておく。炊く時には浸しておいた水は捨て、新たに水を加えて炊く。



## ◎加工食品の食品添加物除去法

ソーセージ、油揚げ、かまぼこ、ラーメン等は熱湯などで茹でましょう。ハム、魚肉の練り製品等は湯通しを行い、冷凍食品やパン等は加熱すると良いでしょう。



## ◎魚介類／ダイオキシン、有機水銀の除去法

1. 頭の部分は取り、エラやワタの部分は取り出す。
2. 煮魚にする場合は切れ目を入れて、熱湯をかける。
3. 脂を取り除く為に水煮、湯煮や湯通しをする。
4. 貝類を調理する場合は一晩水に浸けて砂抜きをする。また、殻の外側の汚れを貝殻同士をこすり合わせる様にしてキレイに洗い落とす。
5. 玉ねぎやにんにく、ねぎ等の高いキレート効果を持つ食材と一緒に食べるとよい。



## ◎肉類／ダイオキシン、抗生物質、ホルモン剤等の除去法

1. 調理する前に脂身や皮の部分を取り除き、薄切り肉等は広げてから一旦湯通しをする。
2. 鍋物の場合はアクをキレイに取り除く。
3. 下味を付ける場合は、あらかじめ漬け込んであったタレは捨て、新しく漬け汁を作ってそれに漬ける。
4. みそ漬け等にしてある物はみそ等をキレイに落としてから調理をする。



## ◎調理器具による除去法

1. 電子レンジでの調理をできるだけ減らす。
2. ステンレス製の多重構造鍋を利用した調理は、油分をなるべく使用しない無水調理が可能となるので、水溶性栄養分の漏出を最小限に抑える事ができます。



## ◎水道水の危険性

現在、水道水の危険性が指摘されています。それは、古い水道管の鉛管が水道水の中に溶け出しているという事実です。水道管の本管は水道局によって管理されていますが、本管より家庭内に引き込む管は個人の管理下におかれている為交換等は自分達で行わねばなりません。そして、時が経つにしたがい鉛の溶解は進んで水道水中の鉛濃度は高くなっていきます。家庭によっては浄水器を取り付ける事で対策を行ってきた所もありますが、JIS規格の基準は浄水器で最低80%除去出来るものであれば保証されるのです。すなわち、家庭で使用している浄水器は最大20%、除去出来ないという事になります。実際、浄水器を取り付けていても鉛、トリハロメタン等の有害物質が減少していない結果が出ています。ですので、鉛、トリハロメタンは100%近く除去できなければ意味がないのです。



## ◎玄米神話の落とし穴

玄米や発芽玄米には、ビタミンや鉄分等の多くのミネラルを含み、頭の働きを活発にさせて老化防止をする効果や抗ガン物質であるフィチン酸が多く含まれる為、発ガン防止、化学物質の解毒、排泄等の効果があります。しかし、玄米も万能食品ではありません。カルシウム等の吸収を阻害してしまう性質があり、ビタミンD欠乏時にはさらにカルシウムの吸収は悪くなります。それにより筋肉機能の低下や血液中のPH酸性化、酵素活性の低下等の問題があります。さらに、カルシウムのみならず鉄やマグネシウム、亜鉛等のミネラル吸収を阻害する事も。又、玄米に残っている「ヌカ」の部分にはどうしても残留農薬が溜まりますので、玄米購入時には完全無農薬での有機栽培米を買う必要があります。



何事も「バランス」が大切！  
様々な食物から栄養を。

# 簡単に出来る、デトックスレシピ

## ごぼう、れんこん、セロリのみそ煮



### ◎デトックス効果

- ごぼうに含まれるペクチン、イヌリン、リグニン、セルロースで吸着、排泄効果。
- れんこんに含まれるペクチンで吸着、排泄効果。
- みそ、しょうゆに含むメチオニン、シスチンでキレート効果。メラノイジンで抗酸化効果。
- こんにゃくに含まれるマンナンで吸着、排泄効果。

### ■材料(4人分)

ごぼう	1 1/2本	ごま油	適量
れんこん	2節	だし汁	100ml
セロリ	5本	しょうゆ	大さじ1
こんにゃく	2枚	味噌	1/2カップ
オリーブオイル	適量		

### ★作り方

1. ごぼうとれんこんはたわしで良く洗った後、大きめの乱切りにする。セロリは筋を取ってから3cmの長さに切り、葉の部分は飾り用として千切りにする。こんにゃくは下ゆでをしてアクを抜いてから手でちぎる。
2. 無水鍋をオリーブオイルで熱した後、ごぼう、れんこん、こんにゃく、セロリの順番で炒める。全体に油が馴染んでからだし汁を注いで、蓋をしてから10分程煮る。ごぼうとれんこんが少し柔らかくなってからしょうゆとみそを加えて完全に柔らかくなるまで煮る。ごま油で香り付けをする。
3. 器に盛りつけて、セロリの葉で飾り付けして完成。

## かぼちゃとりんごのサラダ



### ◎デトックス効果

- りんごに含まれるペクチンによりキレート、排泄効果。
- ごまに含まれるメチオニン、シスチンでキレート効果。また、セサミノールで抗酸化効果。
- しょうゆに含まれるメチオニン、シスチンによりキレート効果。メラノイジンで抗酸化効果。

### ■材料(4人分)

かぼちゃ	300g
りんご	1個
レーズン	30g
塩	少々
白ごまペースト	大さじ3
お湯	大さじ4
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2

### ★作り方

1. かぼちゃを一口大に切って、塩をなでるように擦り込む。蒸気の立った蒸し器で、かぼちゃに竹串が通るくらいまで蒸す。りんごは皮を付けたまま良く洗い、四つ割りにして芯を除いてから2mm幅に切った塩水に浸ける。
2. 白ごまペースト、お湯、しょうゆ、塩を混ぜ合わせて、ごまドレッシングを作る。
3. かぼちゃ、水気をきったりんご、レーズンをごまドレッシングで和えて、器に盛りつける。

## ごぼうと根三つ葉のくるみ白あえ



### ◎デトックス効果

- ごぼうに含まれるペクチン、イヌリン、リグニン、セルロースで吸着、排泄効果。
- 豆腐に含まれるメチオニン、シスチンでキレート効果。
- みそ、しょうゆに含まれるメチオニン、シスチンでキレート効果。また、メラノイジンで抗酸化効果。

### ■材料(4人分)

ごぼう	1 1/2本
根三つ葉	300g
くるみ	200g
木綿豆腐	400g
白みそ	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
酢・塩(下ゆで用)	

### ★作り方

1. 豆腐を水切りする。ごぼうをたわしできれいに洗ってささがきにした後、酢、塩を少々加え、熱湯で軽くゆでる。根三つ葉は熱湯で軽くゆでて4cmの長さに切る。くるみはフライパンで香ばしくから炒りする。
2. すり鉢にくるみを半量入れてからすり、豆腐を加えた後にさらにする。白みそ、薄口しょうゆを加え、すり合わせる。
3. ごぼう、根三つ葉をくると豆腐を入れてすり合わせたものに和えて、器に盛りつける。残ったくるみを刻んで、盛った上から散らせばできあがり。

## 野菜の豆乳スープ仕立て



### ◎デトックス効果

- にんじんに含まれるβカロテンで抗酸化効果。
- れんこんに含まれるペクチンで吸着、排泄効果。
- 万能ねぎに含まれる硫化アリルにより肝臓の解毒効果を高める。セレンウムで水銀を無害化、抗酸化力を強化。
- 昆布に含まれるアルギン酸により、キレート、排泄効果。
- 豆に含まれるシスチン、メチオニンでキレート効果。

### ■材料(4人分)

にんじん	1/4本	れんこん	1節
万能ねぎ	1/2束	水菜	1束
かぶ	2個	しめじ	1パック
木綿豆腐	1丁	油揚げ	1枚
昆布	7cm	豆乳(無調整)	600ml
塩	少々		

### ★作り方

1. にんじんを5mm幅の斜め切りでかぶを8等分のくし形切りに。れんこんは5mm幅の輪切りにして、水菜と万能ねぎは4cmに切る。豆腐は1cmの角切りにし、油揚げは熱湯を注いで油を抜いてから縦半分に切って1cmに切る。しめじは石づきを取りほぐす。
2. 昆布は水600mlに浸しておく。
3. 無水鍋に、にんじん、れんこん、かぶ、しめじを入れてから2.で作った昆布だし200ml、塩一つまみを入れてから蓋をして中火にする。沸騰したら弱火にしてから5～10分間煮る。
4. 残った昆布だし400mlを昆布ごと加えて、沸騰直前に引き上げる。
5. 豆腐、油揚げを加えてからひと煮し仕上げに水菜、万能ねぎを加えてから塩で味を調える。

## たけのこのフリット



### ◎デトックス効果

- たけのこに含まれるメチオニン、シスチンでキレート効果。セルロースにより有害物質を吸着、排泄効果。
- ほうれん草に含まれるβカロテンで抗酸化効果。
- にんにくの硫化アリルで肝臓の解毒効果を高める。セレンウムで水銀の無害化、抗酸化力を強化。

### ■材料(4人分)

ゆでたけのこ	1本
薄力粉	少々
揚げ油(菜種油)	
「木の芽のジェノベーゼ」	
木の芽	10枚
にんにく	1片
松の実	大さじ1
ほうれん草	25g
ウドオイルもしくはオリーブオイル	100ml
塩・こしょう	各少々

### ★作り方

1. 木の芽のジェノベーゼの材料をすべてミキサーにかけ、ペースト状にする。
2. たけのこの水気をふき取ってから、一口大に切る。薄力粉を全体にまぶしてから180℃の油で揚げる。
3. たけのこのフリットを1.で作った木の芽のジェノベーゼで和える。

## 豆腐ステーキ温野菜添え



### ◎デトックス効果

- ごまに含まれるメチオニン、シスチンでキレート効果。セサミノールで抗酸化効果。
- タマネギの硫化アリルにより肝臓の解毒効果を高める。セレンウムで水銀の無害化、抗酸化力を強化。ケルセチンでアルミニウムをキレート、抗酸化効果。

### ■材料(4人分)

木綿豆腐	1丁
にんじん	1本
ブロッコリー	1株
かぼちゃ	1/4個
れんこん	1節
たまねぎ	1/2
オリーブオイル	大さじ1
ごまだれ	適量
薄力粉	適量

### ★作り方

1. 豆腐を布に包んで軽く重しをのせ水切りする。野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切ってから蒸し器で蒸す。
2. 豆腐を半分の厚さに切ってから対角線状に三角に切る。茶こしを通してから薄力粉を全体的にまぶし、フライパンにオリーブオイルを熱して豆腐の両面を色よく焼く。
3. 豆腐のステーキと蒸した野菜を盛り合わせ、ごまだれをかける。

※キレート=有害ミネラルを排泄する作用のある、かにはさみの様な結合する手(キレート)を2つ以上持った物質の意味

# オイルマッサージ

オイルマッサージは人間の手によるスキンシップ。手で触れることの素朴なぬくもりで、心につまった毒素と身体のお廃物を排泄して若返りましょう。

人間の身体は神秘に満ちるほど複雑なバランスの上に成り立っていますが、一方、食べたものを消化し、吸収し、残りの不消化物、お廃物を排泄する事で生命を維持するというシステムそのものは実にシンプルです。その重要な役割を担っているのがリンパ組織です。

リンパ液は血液によく似た体液の一種。血液が流れるところが動脈、静脈といった血管で、リンパ液が流れるところはリンパ管です。

血管とリンパ管の関係は上水道と下水道の関係に似ています。下水道役のリンパは身体のお廃物の排泄や免疫機能の役割を担っています。このリンパの流れが停滞し、リンパ管が詰まり気味になると代謝が悪くなり、冷え性、シミシワ、たるみ、むくみ、顔



マッサージを施す方も「手」を介して通じ合うので、身体が楽になっていきます。パートナーとお互いに実行してみましょう。

のクマなどの老化が促進されます。

リンパ管には弁があり、末梢から身体の中央部へ向かうよう流れています。血管と大きく違うのは心臓のようなポンプが無いこと。リンパ系の心臓は筋肉なのです。リンパの流れを促す為には、リンパドレナージュ、ストレッチ、入浴などが有効です。

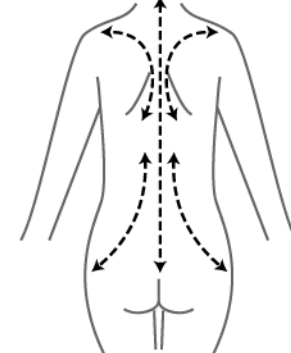
## オイルマッサージの基本

### マッサージ手順

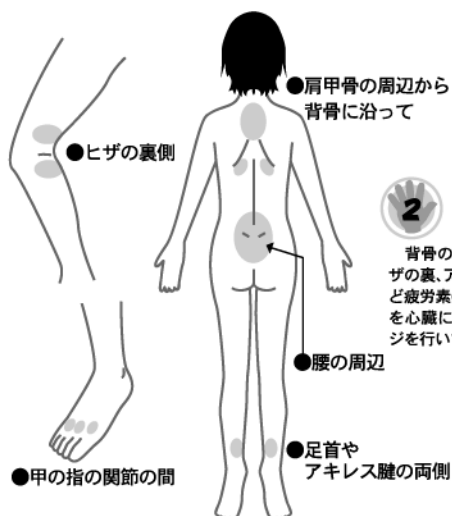


1

リラックスした状態でうつぶせに寝て、マッサージを行う人は手にマッサージオイルをたっぷり取り、背骨全体にすり込んでいきます。背骨に沿って大きな円を描くように最初は軽くゆっくりと、次第に圧を加えていきます。過度な力は禁物です。手のひらから送り出される「気」がオイルと共に内部に染み込み、効果を相乗的に高めてくれます。



背骨は神経群、内臓器官、ホルモン系統の状態をコントロールする司令塔。この部位をマッサージすることによって、矯正を促します。



2

背骨のマッサージの後、ヒザの裏、アキレス腱、脚の裏など疲労の溜まりやすい部位を心臓に向かって、マッサージを行います。

3. ヒップの中心に移動し、1と2を繰り返す。



1. 下から持ち上げるように優しくソフトにつまみあげる。

2. 2〜3秒引つ張つたら、指を滑らせるようにして離す。片方ずつでもOK。

4. ヒップの上部、腰の下位まで移動して1と2を繰り返しましょう。



自分で出来る「不要物を取り除く」  
●ヒップマッサージ  
ヒップは最もセルライトが気になるところ。効果が最も現れやすい部位でもあるので、続ければ確実に変化があります!!



自分で出来る「不要物を取り除く」  
●ふくらはぎ&ふとももマッサージ

1. ふとももの内側のお肉をつまむようにする。

2. 指を滑らせて離す。お肉をつぶすイメージで。ひざ下から脚の付け根まで移動しつつ1と2を繰り返す。

3. 指でI字を作り、交差させひざ上から脚の付け根に向けて撫で上げる。

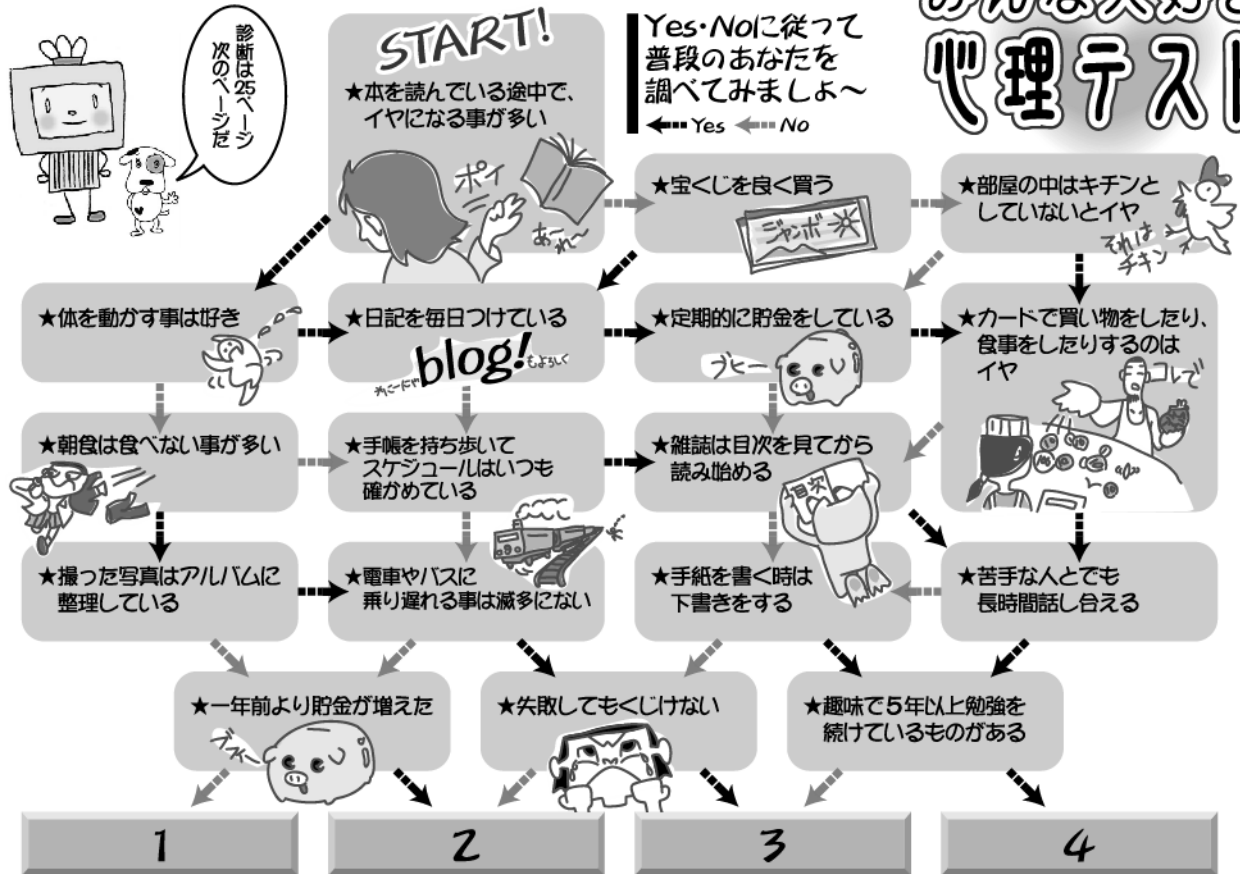
4. 雑巾を絞る要領でつかんでひねる。これもひざ上から脚の付け根まで同様に繰り返す。

1. 親指と人差し指でお肉をつまむようにして指を滑らせ離す。これをくるがしからひざ下まで移動しながら繰り返す。

2. 指でI字を作り、ふくらはぎを下から上へ向けて撫で上げる。

3. 足首を少し強めに掴むようにし、ひざへ向かって撫で上げる。あまり強すぎないように注意！

# みんな大好き 心理テスト



## みんな大好き 心理テスト

★★★★★★★★★★★★

診断Check・あなたのコツコツ度がわかる

★★★★★★★★★★★★

### 1 を選んだ人

コツコツ行<事は苦手で、少しずつが性格に合わない人。やる時はバツとやり、失敗したら他の事に手をつける短期集中型。一発勝負的な事(ギャンブル等)に心が動きやすい。当たれば大きいけれど、失敗すればそれも大きい。行動を起こす前に、少し冷静になって考えてみると良いかも。

### 2 を選んだ人

その時の気分左右されやすい所がある。ある時はコツコツ、又ある時はやる気なくなると言った具合。上機嫌の時はコツコツ頑張ろうと言う気になるが、少しでもブルーになると諦めてしまいがち。欲張りすぎるのはマイナスですが、長期プランを立ててみるのが得策かも。

### 3 を選んだ人

最初はやる気もありコツコツ頑張るのに、目日が経つにつれ意欲が薄れてしまうタイプ。最初は誰にも負けず、結果が思わしくないや落ち込んだり、他の事に目がいってしまうという事も。計画をしっかり立てて行動する事が成功のカギです。

### 4 を選んだ人

目標を決めると、それに向かってコツコツマイペースで努力する頑張りや。みんなが諦めてしまう事も、自分自身に負担が掛かる事も、結果は必ず成し遂げていく、素晴らしい努力家。初めは苦悩する事もあるが、見栄を張らず、一步一步着実に前進しようという忍耐力があります。

## 第二特集

# お役人・おエウめ、モノも一す!!

最近、「役所」や「金融」そしていわゆる「大企業」と言われる所にお勤めの方とやり取りする機会が多々ありました。…勤の鋭い読者様は、もうお分かりですね。前述に勤める方々の全てとは勿論申しませんが、多いですね。融通が利かない人というか、四角四面でしか物事を捉えられないという人。何ていうんでしょう、「ハート」や「思いやり」がない。まるで「ロボット」みたいな人。不満がたまっている方、どうしても納得行かない「ネタ」を持っている方。お待たせ致しました。あなたや身内、友人らが出くわした「不快な対応、心ない人、役に立たない人」。詳しく教えて下さい。積年の不満(恨み?)をブチかまそうちゃあ、ありませんか!



## 1. 公務員編



### 変質者への対応

変態を発見して通報してるのに私のことをねほりはほり聞くひその前に、変態がにげるじゃないうか!! (重)

警察官、本当に親身になってくれる人がいない。みんなヤクザ上がりかと思ってしまう。物腰だ。以前、ストーカーにつきまとわれた時、いかかわしい写真を車のワイパーにはさまれていた。そつとして、こんなもったいなくもない、見せたくもないものなのに勇気をふりしほって一人で近くの派出所へ。何だかバカにされるような感じがであらわれたのは本当に悲しかった。昔ながらの、道がわからなくなった時や、市民のかけつけやすい場所だった駐在所のおまわりさんのイメージはあとかたもナイ。(タケティ)

家の玄関の前に不審者が居て気持ち悪いので110番すると近くの交番にtelするように言われたのでtelするもルスなのか誰も出ない。何度かけても出ず15分後にやっとつながり事情説明。「すみません」の一言もなかったです。それにしても交番が無人ってどうよ?!(じゅんじゅん)

### 夜道を自転車で帰宅してたらランニング中の不審者に遭遇。道を聞く振りをして自転車をとめた私の尻をさわったので、自宅付近だった事もあり、帰宅後、警察へ一応、報告した。電話にでた婦警さんは感じのいい方だったのに、その後、イキナリパトカーで乗り付けてこられたのは正直ビックリした。来たのはあんなにいい警察官と別に一人、パトカーにいたが、こつちが挨拶してもムツとしたまま軽く頭を動かしただけでえらく感じが悪かった。何もきてくれとコッチが頼んだわけじゃないのに…(後略)

(たれこみ)

### 警察さん! どうてもいいような所でスピードの取締して点数がせむより空き巣わらいやひったくりつかまえて国民の役に立ってはいがが? 人への対応事務手続き等キチンと勉強して下さい

(まほ)



### 交通ルール事故への対応

交通安全週間だから知らないけれど、やたら威張って交通規制をする警察官。おいおい、このパトカー路駐じゃないの? (ヒロさん)

警察に。迷惑駐車困って電話したら、こつちが犯人みたいにおこったように、「はいはい。で自宅の名前は?」って。先にあなたも名乗りなさいよ。無意味に偉そうにしないでほしいです。(カフトムシ)

警察よ。管轄があるのかもしれないけど、まうらで事がおこってんだからでてこいっての。あれで殺人でもおこったらどーするっての!! (まほ)

### 第が車を当てにけされた時、じつの効果で目撃者が出てきてくれて犯人を特定できたのに、それを警察に言うぞ「ここにたててきてくれたら取りしらべます」といわれた。あんなたちの仕事は何なんでしょうが? (みみ)

安全な街づくり

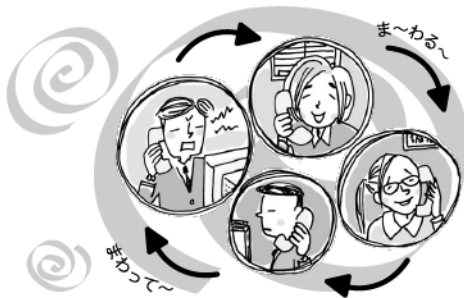


### その他

交番!! 落し物のサイフの件で話にいったら、「戻ってきてませんよ」、あなただつてサイフひろつたらお金取るでしょ? 許せない!! (ジュ)

元警察幹部が、民間企業の防犯対策責任者として就任していましたが、仕事していると見たことないです。ある問題が起きた際、本来なら一番に現場に来ないといけない立場なのに、一番遅く来ましたし…すこいお給料もらって、民間なめとんかと思つてました。元警察」という後ろ盾がほしくて採用した会社も悪いんですけど。(カフトムシ)





役所に問い合わせると、とにかくた  
らい回しにされ、何度も同じ説明をし  
なければいけなかったりする。  
説明も、必要最小限しかして  
くれなかったりして、不親切。  
(コールド)

うちの夫は公務員なのですが…。上  
司の話を聞いていると、とにかく頭が  
カタくて融通の利かない人が多いです。  
「お役所仕事」という言葉はここから  
うまれるんだなあと感ずられます。  
(うーたん)



区役所など、対応が  
悪すぎる。電話で必要  
なものなど確認しても  
足りないものがあった  
り、何度も足を運ぶ事にな  
ったり課をたらい回し  
にされたりする。  
(TSUKASA)

私自身腹が立つて  
もすぐ忘れちゃうん  
ですが、区のHPに  
載ってたとても不  
思議な対応を別紙F A  
Xします。市役所の  
HPは回答も通  
りいっぺんで笑  
えます。(えみりん)

私は祖母と父と私、そして子供の5人家族でした。祖母が痴呆  
症になり、それはそれは地獄の日々が始まりました。痴呆症に合  
わせ、風邪をこじらせ近くの総合病院に入院しましたが、病室で  
叫んだり大声を出すので病院を移したいとある精神病院へ搬送  
されました。毎月入院代は15万円。父はその頃会社を退職し、小  
さなタクシー会社にいたので収入が10万ちょっと、私の収入で  
やっと生活をしてたと思います。

そこで、区役所に父が相談に「祖母を別所帯にして、生活保護  
で入院させる事はできないか？」との事に、「無理」との返事。私  
も別の日区役所に行って相談すると「まず家売って、貯金を全部  
使ってください。仕事の収入は低い方がいいですね、お父さん  
だけでも一人暮らしさせたら、お父さんに生活保護はできるかも  
しれませんね」と区役所のおばさんの  
アドバイスに私は切れました!!!  
もちろん祖母の入院は維持できず  
退院！家中が排泄物の匂いと祖母  
の叫び声！うちの子供達はそんな  
祖母を殴る蹴る！またまた相談に  
行くと「老人施設が順番待ちですから」  
それだけ。このままだと誰かが祖母を殺すだろうと思いました。  
役所の人達は、殺人事件が起こってたらきっと自分たちのや  
っている事の大変さに気づいたかもしれません。



メールで前述の事がある老人ホームに送りました…すぐに家  
に来られて、祖母の状態、家の状態など見て「このままでは皆、  
おかしくなるでしょう」とショートステイをという事で老人ホ  
ームに入れてくれました。その後も祖母が亡くなるまで、面倒を  
見てくれた…奈多創価園の人達、お金の事、祖母の事、家族の事、  
すべて丸くおさめてくれました。本当に神様でした。

それと私は母子家庭、でも一応それなりの収入があったし母  
子手当(18歳未満2人で年間80万位)はもらえませんでした。

数年前、もらえなくても毎年届け出はしないといけなくて  
すが、どうしても忙しく区役所に行く事ができず、手紙で行く事  
ができない事を伝えました。しかし出した手紙と一緒に無料で  
取れる住民票の紙が送ってくるだけ。電話と手紙で行けない事  
をまた伝えると「来てください」としか言われませんでした。も  
ちろん行けず…その後「母子登録を放棄」という手紙が来たよう  
な気がします。母子手当を打ち切りますってことだと、もともと  
もらってなかったので気にはしませんでした。

今年、上の子ども高校生！母子では授業料も安くなると聞き駄  
目もとで区役所に行く、一度放棄したものは再登録できません!!  
とのこと(私が放棄した後に法律が変わったらしい)もちろん、  
手紙を出した事など伝えましたが駄目！

まあ〜ここまではしかたないかな…だったのですが復活す  
るの手段をアドバイスしてくれました!!!

「誰でもいいから内縁関係を持ってください！そして別れた  
らまた母子家庭の登録ができます。」だとさ！

金欲しくてやってんじゃないよ!!! まったく好きで別れたりと  
か、金欲しくて別れた訳じゃないんだよ!!! ざけんなよって感じ。  
(Vivo)

## 保育園入所の通知が来なかった際の 職員対応について

17年2月 受付

夫婦ふたりとも実家が福岡県外のため、第二子出産時に  
産前産後の保育園預かりを利用することにし、出産予定  
前の夏に申請をしました。出産月に入っても区からも園から  
も何の返事もありませんでした。保育園見学の折、園から  
「待機児童が多いので無理かもしれません」と話を聞いて  
いたので、上の子の面倒を見る覚悟を決め出産日を待  
ってました。しかし出産当日、園から連絡があり「出産月  
の1日から入園になっている」とのこと。区に確認すると区  
の書類投函忘れのうえ、保育料を払えと言われました。  
「区へのミスに払うのはおかしい」と言うと、担当者はスミマ  
センと平謝りで「ポケットマネーから半分出します」と言わ  
れました。これはどういう事なのでしょう？この言葉に  
耳を疑いました。そういうことでよいのでしょうか？区、全  
体がそういう姿勢なのでしょうか？保育料は納得がい  
かないまま納めました。その後、届いた書類には出産月の  
2週間前には入園許可がおりている事が記載してありま  
した。このようなミスはあってはいけないと思います。半年  
近くたって…と思われるかもしれませんがこの前、担当  
者とすれ違いましたが、気づかない振りをして、凄く不情  
快な気分になりました。少し考えてみて下さい。

(早良区、30代、女性)

### お答えします

私どもの不手際により、保育園入園決定通知が遅れ、ご  
迷惑を掛けましたことを深くお詫び申し上げます。今後、  
このようなことが再び生じないように、その原因と対策に  
ついて課内で十分検討した上で、保育園(所)との連絡・  
調整も充分に行うことを職員一同心がけてまいります。  
また、その後の職員の対応につきましても、本来あっては  
ならぬ不適切な言動により市役所に対する不信感を招き  
ましたことを重ねてお詫び申し上げます。市民の皆様に対  
する接遇につきましても、今回のことを教訓に職員に対  
する研修を行い、適切な対応に努めて参ります。

早良区 保健福祉センター 福祉・介護保険課  
(電話:092-833-4352 ファックス:092-831-5723  
メールアドレス: hoken@city.sawara.jp)

●役所は、税金で雇用されているのだから、実際は市民(国民)が主でしょう？  
なのに土日祝日休みで、毎年昇給だ？！  
ふざけるな!! 交替勤務とれよなあ、市民のためによ。

(まほ)

●今、私が勤めているのは外国人研修生の受け入れ事業をやっている組合で、国の機関や役場等とのやりとりも多い。私生活でも、役場で証明として発行されるもの等には、ミスなんてないだろうと信用して当たり前に思っている自分が甘いのか、外国人登録証明書という、研修生としての身分を証明する大切なものに2度も2か所の役場でミスがあった。チェックを入れてよかったと思う。

外国人は少ない地域だからわかりませんじゃ通用しない。もっと勉強してミスのないようにしてほしい。しかし、さいしょのミスがあった役場は、きちんとミスをうけ入れ、謝罪があり、役場の方目らがミスを訂正に動いてくれた。2回目ところは、自分からミスをつかりうけとめず、何かこつちが悪いことをしたかのような感じをうけた。後のフォローも大切だと思う。

(タケイ)

●昔、ホームヘルパーをしていた頃、区役所に問い合わせをしたことがあるんですが、「全然違う部署から来たのでわからない。」というので1時間くらい待っていたのですが電話なし……もう少し熱心な方が福祉の方はいいですね。他のヘルパーさんは「やぐさには丁寧でしたよ」と、会議の時に聞きました。がっかりです。

(えみちゃん)

●うちの町の役場のトイレへ続くろうかか節電の為に薄暗い上に「水木しげる」の妖怪を型どった銅像の写真がズラリと飾ってあります。3才の息子はスゴク怖がりです。(私も気持ちよくはない)「なぜココにコノ写真?!」と行きたびに首をひねってます。

(亮ママ)



学校・教師へ  
モノもーす!!



●自分の対面を重んじる教師が多いと思う。教師の不祥事が多い。他県で不祥事を起こしても、他県に移ってその出来事が伝わってなく又不祥事をおこしているなど、子供が犠牲にならない様にしてほしい。

(おのちゃん)

●子供が通う中学での話です。生徒のもちものがなくなり(あきらかにいたずら)汚され(いたずら、いやがらせ)が何回か続いたのですが、あるクラスの教師がそのクラスの子達に犯人へのメッセージを書かせたのです。確かにいたずらやいやがらせは良くないことで、された子がかわいそうで腹はたちました。しかしまるで、自分のクラスには犯人はいず、「他のクラスの子が犯人ともとれる教師のメッセージ入りの生徒のコメント」を全生徒に配るのはどうかと思います。又、生徒の書いた内容も「やめてほしい」「かわいそうでしょう」などの中に「そのたびに生徒集会があるのはめんどろ」などの意見も多く、いったいどういうメリットを考えこの教師はこんなことをしたのだろうと親の間でも話題になりました。めんどろという意見があるのも悲しいことです。

私のこどものシャツにも、うす〜く「バカ」と書いてあったのですが、子どもと話し合い学校には届けませんでした。いたずらだとは思いますが子どもはショックでしたが、そこは親子で話し合い本人も納得してくれました。でも、自分の子どものクラスの教師にこんなことしてもらいたいと思いませんし、その書かせた先生のクラスでなくよかったと思います。(R・B)



●PTAにビビりすぎる教師が多いせいか、よい教師(子供をしかってあげられる人)がいない為、子供が教師をなめている。それに、ただの仕事としてしかたんと教師をしていないのなら、教師に夏休み春・冬休みはいらんと思う。親が塾代を休みの日に費やすなら休みの日にちゃんと学校で教えた方が能力があると思う。

(MIHO)



●私も結婚するまで、5年間程、公務員(中学教諭)をしていました。公務員を経験しての教諭はとにかく公務員は視野が狭すぎる融通が利かない：ブライドが高い……などの意識があることです。税金で賄ってもらっているのに、国民に感謝という意識は全く無い人がほとんど。すごい高給取りではないですが、ノルマもないし、残業も会社ほどひどくないし、あまり仕事に達成感を求めない人、安定感を求める人にはびつたりだと思えます。公務員の給与と税金という事は、忘れないで欲しいです。

(MM)





さっきからずっと待っているんですけどねー」と大きな声でアピールしたら、途端に黙って仕事を始めた。以来、これでは税金が勿体ないと思ひ、手の掛かりそうなものは毎回、その局員の窓口にわざわざ持っていくて笑顔で頼むと、向こうもようやく笑顔で応対してくれるようになった。少しは世の中の改善のために役立ったかな?? (たれこみ)

**郵便局**は、窓口の対応が悪く、待たされるため、いつも切手はコンビニで買っている。コンビニのアルバイトの方が接客態度がよい。早く民営化すればいいのに。(ほんわか)

**社会保険庁**の職員!! 年金等の相談に対して、こちらの顔も見ようとせず話もハナツから聞いてくれなかった。(Jun)

**公務員の友人**がいます。仕事が暇らしく、上司からクロスワードパズルを渡され、これでもやつくばと言われるそうです。

又毎年、数カ月間、英語の研修が泊まりがけで行われています。民間なら、仕事に役立つ資格でも、自腹で就業時間外で勉強しているのに、宿泊にかかる費用も考えると、余計おかしいんじゃない? と思います。これを普通のことだと思わないでほしいし、**「増税」なんて言わないでほしい。** (カフトムシ)



**自衛隊**。横断歩道のない4つ角で、子供をつれて渡ろうと待っていたら、減速もしないで「ジブミたいな」ので通りすぎていきました。国を守る前に、最低限、交通ルール、市民の安全も守ってよ!! (カフトムシ)

**税務署や法務局**。無論、各担当者の裁量権があるのはわかるのですが、他で通るものが通らない、場合によっては上級庁に予め確認していたものが通らない異様に厳しい方がおられるのは困ります。(彼によると「上級庁の解釈の方が誤っている」とのこと。)(Z)

**陸運局**!(東区)13時までは昼休みなので受付なし。今ときこんな対応あり?とびっくりしたらきちんとした説明もないままあつちに行け、こっちで買ってきた来いだと右に左にウロウロ何回もさせられたあげく、今日は人が多いから書類を出せるのに1時間はかかります、ですって!なんですって!これだから国家?公務員はあ。お役所仕事って、このことだと納得。(RURU)

**公務員**は一番いい条件で働いているので、きつと、庶民のつらさはわかんないと思います。(Z)

**夫は公務員**ですが、多くの公務員は日々真面目に働いています。しかし一部に「国民の奉仕者」という事を忘れている人々もいるのも事実です。以前の職場のトップは、公私混同甚だし、朝からずっとワイドショーを

観て、気が向けばPCCゲームをやり続け、退社後も休日、夜間問わず、部下を呼びつける人でした。そんな人でも年収1000万以上貰っているんだから、本当に税金泥棒です。一度、部下の一人が「そんな事したら国民に怒られますよ」と言ったら、逆ギレしていました。公務員の世界は、高卒と大卒とで待遇が大きく異なり、大卒はプライドが大きくなり、高卒は一所懸命働いても、能力のない大卒が上司になるので屈折しやすいんだと思います。今でも民間より安定はしていますが、大つばらにリストラできない分、陰險なイジメや、ひどいと思われる人事異動があり、増々国民に対して嫌がらせ、八つ当たりする職員が増えるのではないかと心配です。(まりも)

**公務員**という税金で食べてる、案にお金をかせいでいると思っいました。しかし今の彼は県立高校の教師、担任をもち部活もして英語の教師の為授業の準備も、毎日10時くらい帰宅で残業代なし。公務員ほど楽している人と大変な人との差が大きいのかも!? (たまこ)

### 政治家に対して

**障害者自立支援法**に対して障害者の方が働いているのに国から手当をもらうのがおかしいと言う意見からこの法律出来たようですが、健康な人が失業するのこの世で障

害者の人を連れて受け入れてくれる会社がどれだけあるのか! 授産施設や内職などで生活をしている障害者の方がほとんど、年収なんて100万も行きません。その中で食費や光熱費もまかなっているのに、将来の蓄えなんて出来てないのが現実です。結婚もできず1人で生活している人も現実にいるのです!

政治家の人には障害者を親類にもつ人がいないので平気でこうゆうことが言えるのです。福祉が整っていないのにこういつた法律は障害者の方やその家族に生きる希望を失わせています。(7月のわとり)

**不景気**がうたわれているのに政治家、財界人の給料やボーナスの多さ! これこそ不景気の根源では? と思います。どこにかならないのか... うーた





## 2. 銀行編

### 銀行・金融へモノも一す!!

●お客様が貯金等をして、お金を銀行に預けておかないと運営できないくせに、態度がえらいさうだったりする。貯金等を全て引き出して他の金融会社に入れ直そうかと思ったりする事がある。

(なむ子)

と強弁する姿勢には頭にきた。「金を返せ」とは言わねーから、客に全く必要のない借金をさせて、利子まで払わせるという強引な商法を「ひとことくらい謝れ!」と言いたい。

(まふ)

●問い合わせなどをしても、支店や人によって答えがまちまちで、てきとうにあしらわれる。ちゃんと社員教育をしているのか?とキモンに思う。

(ゴールド)

●絶対に納得いかないのが手数料の数々! 法律的には銀行側が負担しなければならぬというTVを見たことがあります。コッチのかねだぞ! 利用しやすい銀行にしてくれ!

(うーたん)

●前、口座にお金が入ってないらしく、バンクカードの引き落としができなかったようで、仕事中に職場へ電話してきた。お知らせのハガキを出すのが先なのに、いきなりおばちゃんから電話口で怒鳴られ「携帯の番号も違っけど、どーいうこと?!」と言われた。が、それは銀行員の入力ミスで、そーと一むかついた私は**全ての口座&定期を解約し、銀行の応接室であばれ**、えらい人な菓子折を持って謝りに来たが、許せず何回もやりなおさせました。普通にちゃんと対応をすることが、マニュアル通りにしかできない、アホ○質銀行!!

※でも何回もお菓子をくれました。

(傘)



●特に郵便局の金融系は、対応が良いと思います。福○の行員の方は感じの良い人が少ない気がします。

(ジュン)

●自分の成績のために、客の利便や利益を考えない行員がいるのは困りもの。また、銀行の組織としても、こちらは銀行とも付き合いがあったからこそ、銀行が取り扱っていた年金保険を、銀行から借金して一括払いするカタチで金を借りて、利子も2ヶ月払ったのに(保険料を一括払いする金はあったので、翌月には返した)。保険会社が破綻した途端「銀行として保険を販売したことはない。」



(7月のにわとり)

●利用したくないけど消費者金融。借りすぎに注意しようと言ってるけど、アイドルタレント使っただけなのに、危機感がないので若い人ほとんどにまされろと思う。政府は「ふゆふゆものさ倫理に力けるべき」と思っています。

●金融に努めていました。お金を借りに来る人をどこか見下していました。お客様のために!なんて考えている人は、ほんの一握りだと思います。

(ゆん)

### 3.大企業編



●派遣で働いても、研修が多かったり、くだらない決まり事が多かったり、逆にいい加減な事が多かったりする。とにかく無駄が多いと思う。(ヨロビ)

●大企業の人ではなくわたしの会社の人ですが(大証〇部です)その人の友達や兄弟が大手のところで働いているように自分はそうじゃないことを恥じているのか知らないけど、わたしはあなた達と違うのよ、本来こんな会社にいる人間じゃないの。って言葉の端はしに出します。退職する勇氣もないのに自分の現状を受け入れていないほうが恥ずかしい一緒に働いていることが情けない。わたしは今の会社十分大手だと思います。(7月のむとり)

●多い。子供の頃から頭が良く、うたれ弱い。いろいろあるが、かなりのブレッシャーに弱い分、虚勢をはるような人が多いように思う。(おのちゃん)

●お客より上司に気を使うな！(S.B)

●今の時代は企業名というよりも、その人が自信を持って取り組める仕事内容かどうかの方が大切だと思う。企業名にぶらさがってる不能な人って沢山いると思う。(なむぞ)

●地場企業としてはそこそこ大きな会社に勤めてましたが、結婚相手が決まり「早めに」と一年近く前に上司に報告。それからコトあることに「慣習で」と常務から退職を押しつけられ続けました。会社規定では「出産について」「や」産休「も認められているのに!!」上司に「労働基準局にうったえますよ」と抵抗を続けました。結婚後1年半で辞めました。(亮ママ)

●不祥事があつた時にトップが辞任するのは解決ではなく自己満足だと思う。ふてぶてしい態度をとられるよりはマシだが。(みみ)

●当社と取引するには手続きがといつて、一度にすればいいものを部署部署に送付し書類作成させて、しまいに

●(前略)転職の時のこと。某放送局の上司の面接の時、一番目だったことから、「めんどくさいの、この人にしよう」とあとの十数人がいるのにもかかわらず上司が出ていったので、形だけの面接をしたと後から聞かされた…。有難いことなのか?!(えみしゃん)



●プライドの高い人が

●(まほ)

必然的に  
シークレットトーク!!  
NOT・電話会社へ!!

●携帯大手のドコモ。ショップの子の対応は悪いしコールセンターもゆうずうが利かない。サービスも悪い。使

は延ばし1年後、なんじゃそりゃ?!大企業だかなんだかしらねーけど、たらい回しは役所といつしよだよね。で、最後は担当でないのわからない!!立派!!(まほ)

●某電話会社は、上司の優劣がはげしく、また下の人達もそれに応じて成績が変わるのですが、さすが大企業。悪くなくても他が補ってくれるので、大丈夫なんです。また、3年くらいで転職があるので問題も知らん顔です。やつと良心的な人が解決しようとしても、スゴイ事になってしまいい、昇進からはずされることもしばしば…。何かヘンです。良い方の時は部署の行事もたくさんあり、一番上の人が一番気を使ってくれました。クレーム対応もスムーズで、お客様からお礼の手紙が来たりとか、上司次第なのかも…。(えみしゃん)

●NOTに対して…NOT関連を名乗る代理店は数多くあり、中にはかなりいい加減で替でも問題になる事もあり「NOT～」と名乗っても気をつけろよとよく言われるが、本体のNOTも私の知る限り、結構いい加減である(苦笑)

●短期間、NOT代理店でバイトした事があるが、電話料が安くなるキャンペーンで客を営業がドンドン取ってきて、すぐにNOTへ申込書を送っても、NOTもバイトをたくさん雇っているのか、すぐにはオトクコースには切り替わらずそのままうちやられているケースも結構あるのである(苦笑)しかし、まさか天下のNOTがそんなにズサンなことをするとは思っていない客の方が多いので案外発覚しない。

●しかし、運悪く、個人営業をしている店でそれが発覚、しかも工事の手違いで電話が不通になり、さらに悪い事にそれがその店の売り出し日であったため、訴訟問題にまで発展しそうになった。慌てて代理店はNOTへ連絡して工事を頼むもナシのつづて。そうするうちにあつという間に5時を過ぎ、NOTのお偉いさんはとっとと退社。結局、客は激怒して…。

●それからがNOTの本領発揮。だった何十万かの損害賠償を求められると、NOTのお偉いさん一人と、もう一人、見るからに警官崩れ(?)の男が代理店にのりこんできた。代理店は残業もして最善を尽くしたことを説明しても、NOTは一方的に100%代理店のミスといってくる。

●そして最後には「お宅一つ代理店がなくても、ウチはこまならない」である。で、結局、代理店は100%NOTが保証金を支払うと思っていたのが逆転し、半々で賠償金を払われる羽目になったのである…つまり、我々注意している一般人だけでなく、NOTもNOT代理店はNOTとは思ってない、ということである…。(たれこみK)





## その他の大企業へ!!

●大企業と呼べるかどうかわかりませんが、博多にあるホテル、ハ○○ット○○エ○シに宿泊した時の事です。スイートに宿泊する予約を入れていたにも関わらず、フロントで普通の部屋のキーを渡されました。なぜ部屋が違うのか確認しても、担当者はいいていませんとするばかりで、まったく悪いという気持ちも伝わってきませんでした。こちらは2回もTELで予約確認(スイートでした)にも関わらずですよ!

結局、別の担当者に事情を話し、空いていたJr.スイートに変えてもらいましたが、何か釈然としなかったので、部屋にあったアンケートに記入して総支配人宛に送りましたが、無しのつぶてでした。それ以来2度と行っていません。ちなみに、グランドハイアットや日航ホテルにも宿泊しましたが、良く社員教育がされているなど感じました。流石一流ホテルですね。○エ○シは私から言わせると三流以下ですね。(にゃんこ)

●薬○駅の券売機で1万円札を入れて5千円の「よ○ネッ○カード」を買おうとした際、誤って3千円のボタンを押したらしく、3千円のカードが出てきた。押し間違えによって誤って購入したときは交換できる筈なので、慌てて改札口の駅員に事情を話して「差額を払うから5千円のよ○ネッ○カードと交換していただけないか」とお願いしたが、相手にされなかった。時間に余裕がなかったため、やむを得ず改札を通り、後日、西鉄のホームページに苦情を書いたら、「駅員の対応が間違っていた」と福岡駅の助役から電話があったので、「このような誤りが再発しないよう指導を徹底してください」とお願いした。基本的なルールは駅員に徹底して欲しいが、対応の早さはお見事。(Z)

当が間違っていたと福岡駅の助役から電話があったので、「このような誤りが再発しないよう指導を徹底してください」とお願いした。基本的なルールは駅員に徹底して欲しいが、対応の早さはお見事。(Z)

●大企業に該当するかわかりませんが「○○ド○○シ○○メ○○」で何度も嫌な思いを。PC周辺機器、webカメラとマウスを買ったが、どうみても欠陥商品、交換してもらったが、まだ使えない。担当

当の者を呼びます...と15分以上待たされた上、この商品は使用できないみたいで、値段が倍の物を買わされ、それも1ヶ月くらいでこわれた!! (Jub)

か? (えみりん)

●大企業に対して、というかJ○竹○駅電車の発着の電光掲示板がこわれていたのにそのまま放置。電車まだやーいとのんびりしたら乗り遅れてしまった。ぎゃふん。文句言ってもほとんど無視。あの駅員さんの顔は一生忘れん。(RURU)



●森○製○に対して、何年か前

おもちやのカンツメのアイディア募集があり、採用された。記念品を贈るとい

「カンツメ」かなあ...と期待していたら、ぬあん、厚紙にキ

●ソ○リ○プ○ザ○カードカウンターにて。カード会員のみ、プレゼントの応募用紙をもらえるとの事で、もらいに行った。開口一番「昨日も来たでしょー」初めて行って、しかも客にその言葉はあるの!怒ったら逆ギレされて怖かった。(Jub)



(たれこみK)

●角○書店に対して、角○書店主催の試写に行った時のこと。ペア券だったので友人が先に入場し、私は後で行った。普通、会場入り口で、ペアの片割れが入る場合、名前を聞かれるのだが、その時は一人、えらくそんざいなオヤジがいて、「試写状がないとはいれないんだけどねえ」というので、先に友人が入っていることをいうと、手元

のハガキを見もしないで「来てないんじゃないの」という。周りの若い社員たちがやりわり制しつつ、慌てて私の名前を探し出したが、面白かった映画にも関わらず、不愉快な気分だった。(たれこみK)



サ○イで引っ越しした際、引っ越しそのものはスムーズに終わったが、エアコンの取付等を行う電気工事の部署が「電話をする」という約束を破るので、予定が立てられず、たいへん困った。強く抗議して、漸く来てくれる時間を聞き出すことができた。また、支社へ電話して番号を聞いたら「うちではないので着信履歴等で調べてください」と言われてしまい、困った。

苦情をホームページに書いたが、現在のところ、**黙殺されている**。たかが電話1本とは言え(実は、もう1本あったが、そちらは私が諦めた。)、できない約束はしないで欲しい。(z x)



千○病院の助産師…切迫流産で入院した時、絶対安静でベッドから起きあがれず。トイレの際も浚瓶(しびん)でと言われたが、どうしても嫌で簡易トイレを設置してもらった。しかし、窓側に置かれたので、隣の病棟(?)から丸見えで、訴えたら「あなたが簡易トイレがいいと言ったんでしょ？」と言われ、ずっとお尻丸見えの状態でトイレをする事に。その後結局、掻爬(そうは)する事に。事前に子宮口を開く処置をした際、痛がったら「お産の痛みよりマシよ」と言われた。…流産した人にその一言はないんじゃないか？(まりも)

西○本○テ○銀行は合併してから、客一人に掛かる時間が異様に長くなった。苦情が多いのか、客の話を聞く係が一人配備されているが、話を聞くひまがあったら早く処理をして欲しいものである…。(たれこみ)



## Q5 公務員・金融系・大企業系に対して 改善して欲しい事、望む事を一言でどうぞ



### 公務員に対して

（前略）公務員全体も「社員」としての「お客様」に対する最低限の対応を心がけるようにして欲しいものである。公務員はなぜか、名指しすると態度が豹変する人が多いよね。教師を筆頭に、公務員は普通の企業に何ヶ月か入社して社会勉強をした方がいいのでは。リストラも世の中にはあるということを知ってほしい。（たれこみK）

### 人員を減らせ！（S・B）

公務員なんてなくしてしまえ。（Vivo）

公務員の人達は新人の時に民間研修を必ずしたらどうでしょう？（えみしゅん）

とにかく役人は国民を思って働け!!（クマリ）

税金でまかなっている所は、すべて給料、待遇を考えなおして欲しい。（くいしんぼう）

役所の方々は、上から物を言う。わからないことがあるから問い合わせているのに、「そんなことも知らないの?」的なニュアンスが受け取れる。もっと愛想良くしてほしい。（よしこママ）

当たり前前（？）のことを当たり前にしてほしい。外から言ってもたぶん分からないと思うから、中にいる、常識ある人達が変える努力をしてほしい。そうじゃないと公務員は使えないは拭拭できないよ!!（カフトムシ）

### 税金の使用額を1円単位まで計算して国民にわかりやすく提示してほしい。先日、市役所の職員が団体で海外に旅行に行ったそうです。もちろん税金を使って...その社員いわく、そんなの氷山の一角だそうです。あきれてしまい言葉がでませんでした...（なもろ）

とにかく交番に1人でもいいから居て下さい!!（じゅんじゅん）

公的資金を受けているところは給料を下げてほしい。低収入の人からの税金で高収入を得るのは問題。（くいしんぼう）

### 金融に対して

何故、銀行（保険会社は特に!!）は、フリーダイヤルを設けてくれないんだ。（まりも）

銀行にしても、大企業にしても、やっぱり一般の人には、おエライ様と会う機会はないので、セールスの方、窓口の方の対応そのものにかかってきてしまうと思います。その強化をいかにできるか!!それは良い会社につながる一つの方法でもあるのでは!!（MHO）

解約する時の異常な勧誘、やめてほしいですね。10分くらいのおトクなプランを聞かされましてB（何度も私のお金ではないと言っているのに）契約する時、不都合なことを詳しく話してくれない。もっと簡単な文書を作って配ってくれればいいと思うのですが...（あとに残るのがイヤなのでしようか?）パンフレットの片隅に小さすぎる字でそれもわかりにく...（えみしゅん）

引越が多いので、その度に住所変更するのだが、銀行に住所変更するの、（M・M）

最近、窓口のお姉さんのおしゃべりが気になります。口を動かす前に手を動かさない。（ヒロさん）

### 大企業に対して

人間は皆平等です。低層階の人の事も考えて発言行動してください。（M・M）

### トップの人は皆、頭が石。

いずれにしても、お客様や働く社員の事を考えた合理的なシステムにして欲しい。（ヨールド）

によって必要書類が異なるので困る。A銀行では住民票だけで良くて、B銀行では登録印も要ります...云々。頼む、統一してくれ。（まりも）

銀行、証券会社など色々ありますが、自分たちの失敗を税金で賄うのはやめてほしい。銀行、証券会社等によっても、ものすごい高給取りなので、もう少し一般の庶民とレベルを合わせ、浮いた分の金を預金の利息などに回してほしい。窓口での色々な勧誘がうざい。郵政公社...まだまだでしょう。努力して下さい。（M・M）

### その他

北○鮮の金○日総書記へ↓拉致問題など前向きな姿勢で、真摯に取り組んで欲しい。よく、他国に食料援助を求めているが、国家予算の軍事を少しでも減らして、国民への食料に回したらどうですか?（M・M）

サービス業であることを忘れないでほしい。（ほんわか）

色々なあると思っけど誠意ある対応を。（YUM）

一般人に分かる用語で話して。（TSUKASA）

最近テレビを見ていてこの職業に就きたい!!という説得力のある楽しいニュースが減っているのも、もっと楽しさを伝えてほしいと思う。（MHO）

## ◎区役所に感謝!



南区役所、ていねいに対応してくれ  
て嬉しかったです。  
(結婚届でまちがいがあって再届出された時)



15年勤務した公行を辞めしはら  
く仕事をせずに居た時に区役所  
から「国民健康保険」の支払い通  
知が来てその金額の大きさにビ  
ックリ!!区役所に「今仕事をし  
ないこと」を話し相談したらとて  
も親切に対応してくれ減額して  
くれました。多謝!!  
(じゅんじゅん)

## ◎警察に感謝!



数ヶ月前、父が自宅で突然亡く  
なりました。その時、検死に來た警  
察官の人が母もおらず不安な私達  
に葬儀屋の手続き等を教えてくれ、  
数日、個人的に「大丈夫?」と電話  
をくれました。  
(うーたん)

## ◎その他の 公務員に感謝!



今は少々国の機関として立場の厳し  
い日本郵政公社だが、私はその郵政申  
務士を目標として働いていた郵便局で、  
必めの粘着を出して行った郵便局で、  
「試験、頑張ってください」  
一言。とても嬉しかった。  
(タチヤ)

## ◎とにかく感謝!



区役所で嫌な思いをした後、情懷センターに行  
った。担当の方の心ある言葉に涙が出そうだった。  
(TSUKASA)

# Q6 逆に「とても感謝した事等」 あれば教えてください



## ◎金融・大企業に感謝!



チャイルドシートをリコーがな  
り、中古車買って使ってたカバン、ル  
ンタラ、新品を無償で送ってく  
れました。  
(はなわあ)



新人の方、おここのです。バ  
ン、嬉しい。皆も人間だから。  
(はなわあ)



最近はおボタン操作にしても、  
鍵に係の人がついて教えてくれ  
ます。  
(M-HO)



佐川急便、ヤマト運輸さん。  
配送物の不在票が何枚もたまっているの  
に、来てくれた時は笑顔。さすがプロ。い  
つもとても助かっています。  
(じゅん)



ホンコンでハイアットリージェン  
シーに宿泊した時の事。スタッフの態  
度は良かったのですが、設備が古い為  
シャワーの出が悪く、すごく寒かつ  
た為、アンケートに記入したところ2  
週間後エメールで改善内容とおわ  
びの手紙が届きました。きちんと  
した対応に又、宿泊しよう  
とおもいました。  
(にゃんこ)



携帯をauに変えたが料  
金もどのくらい安くなったか料  
計算してくれて年間割引が  
れた。際も電話確認してく  
れた。  
(クマ)



高連バスで、視覚障害者をそ  
の家人が希望の場所についたら、  
タクシーをよんでくれと言っ  
ていた。最初はむずかしそう  
な顔をしていたが、自分が責任を  
もってタクシーにのせます  
と言った。週末の雨の日で混んで  
いたし、無理なことを家人も言  
うなと思ったが、九州号の運転  
手さんが手をひいて、席まで案内  
していた。がわつたなあ、と  
思ったしうれしくなった。  
(おのちゃん)



藤正義社長、ホークスを  
福岡に生かすのを応援  
ありがとうございます。  
(7月6日)

