

こんにちは。今日は「手書き日記の勧め」について話します。

最初に1つ質問です。通信手段の1つである葉書の語源をご存知ですか？

実は、葉っぱに書くから葉書というそうです。それは「タラヨウ」という植物の葉っぱで、漢字では「多羅葉」と書きます。この葉っぱの裏に文字を書くことができます。

人類は昔から色々なものに文字を書いて記録をしてきました。

古くは石や動物の皮、木の板に書いていましたが、紙が発明されて、たくさん書けるようになりました。石の場合は、書くというより削るような作業だったかもしれませんが、紙の発明以降、人は手で文字を書いて形に残してきました。

ところが近年、パソコンなどのデジタル機器が一気に普及し、入力すれば漢字が出ますし、印刷も自宅で簡単にできるので、文字を手で書く機会は減っています。

パソコンなどを使うようになってから漢字がなかなか出てこなくなった人はおられますか？

結構おられますね。私もそうですが、読めるけれど書けないことが増えたと思います。

実は、それを裏付ける調査として、文化庁が毎年行っている「国語に関する世論調査」があります。

2011年の調査では情報機器の日常生活への影響を調べた項目があります。

「漢字を正確に書く力が衰えた」という項目に対して、そうであるという回答が7割近くを占めており、10年間で2割以上増加しています。年代別では20代から50代が7割を超えています。

比較的文字を書く機会の多い16～19歳の子どもたちでも5割弱。60歳以上も5割台半ばとなっていて、すべての年代において「漢字を正確に書く力が衰えた」という回答が増えています。

最近では、音声変換を利用して声で文字を入力することもできるので、この傾向は更に進んでいるのではないかと思います。

メモをとった後どれくらい記憶に残るかを比べても、手で書くか入力するかで違ってくる、手書きのほうが記憶に残りやすい、と言われていています。受験生でも、書いて覚える人が多いと思います。

手で文字を書くという行為は、脳を活性化させます。スマートフォンには予定をアラームで教えてくれるなど便利な機能もたくさんありますが、脳を活性化するには手書きがお勧めです。

文字を書く動きは指先を繊細に動かすので、脳が集中しフル稼働する効果があります。

パソコンでの入力は、決まった動きをするだけなので、脳はそれほど働かないそうです。

そこでお勧めしたいのが、毎日、日記を手書きで書くことです。

内容は、その日あったことや読んだ本など、ささいなことで構いません。箇条書きで簡潔に書きましょう。

そうすると、脳の記憶が整理され、ストレスの発散にもなります。文章をまとめる力も高まります。

手書き日記を書くことで、意識的に手で書く時間を作り、いつまでも体も脳も元気で暮らしましょう。

ぜひ今日からやってみてください。

こんにちは。難聴者協会会員の山田です。

今年に入り、新型コロナウイルスの感染症が世界中に広がりました。

2月にクルーズ船のニュースが出た頃は、こんなに大変になるとは思ってもみませんでした。

国民全体が外出自粛という事態も起き、福祉センターなどの施設も入館できなくなりました。

3月からは一斉休校、大学などはオンライン授業になり、飲食店や旅館なども休業や時短営業になりました。なるべく外に出ない、集まらないという生活が求められています。感染がある程度収まっても、これまでの常識は変わってしまうでしょう。

生活にも影響がありました。マスクや消毒液が不足し、長期休校などにより食品が大量に余って給食用の野菜を廃棄するしかないというニュースも見ました。

一方で、余った食材を大学生に配布するなどの動きもありました。

そこで今日は、食品ロスについて考えてみたいと思います。

食品ロスとは食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本で、どれくらい食品ロスが発生しているかご存知でしょうか。

農水省の推計によると、日本の食品廃棄物は年間2,550万トン。そのうち食品ロスの量は年間612万トン。一人あたり1年間約48kg、1日約132g、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じです。

一方、飢餓で苦しんでいる国への食糧援助の量は、平成30年で年間390万トンです。

援助量の1.5倍以上を捨てているということで、いかに多くの食品が捨てられているかがわかります。

食品ロスの削減は環境問題にとっても必要な取り組みで、その一つにフードバンクという活動があります。企業や農家、個人などから食品の寄付を受け、それを福祉施設や団体、生活困窮者などに配布するというものです。

フードバンクで扱う食品は、たとえば食品自体に問題はないのに包装材が破損していて販売できないもの、家庭で使いきれないものなどで、特に野菜や魚の缶詰は喜ばれるようです。当然、賞味期限内の安全なものです。

日本には110のフードバンク団体があります。取り扱った食品の量は、2015年で3800トンとのこと。捨てられる量に比べるとまだまだ少ないかもしれませんが、とても大事な活動ですね。

しかし、そういった活動だけで解決できるわけではありません。

食品ロスの発生場所としてまず思い浮かぶコンビニやファストフードなど、お店の廃棄が大半だと思うかもしれませんが、実は日本の食品ロス612万トンの内、事業活動を伴って発生する事業系の食品ロスは328万トン、約53%です。あとは家庭系の食品ロスで、半分弱は家庭で廃棄しています。

ですから、一人ひとりが食品ロスを減らす意識が大事です。

日々の生活の中で少し気をつけることにより、食品ロスは削減できます。

食品を買うとき、すぐに食べるつもりであれば、賞味期限の近い方から買うようにするといいですね。

また、食べきれぬ量を買うように気をつける、外食時は食べきれぬ量を注文するなどしましょう。

こういった行動が、未来の生活を守ることに繋がります。