

クイズ

禁煙トリビア

100を超える健康保険組合でつくる「保険者機能を推進する会」が運営する「たばこ対策研究会」で作成したタバコに関するトリビアを、クイズ形式でお届けしてまいります。



問題

受動喫煙による日本国内の1年間の死者数は？

ヒント!

2018年交通事故の死者数は3,532人でした。

A: 10,000人

B: 15,000人

C: 30,000人

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどきます

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほどきます！

監修/日本うつ病センター 野村 総一郎 (精神科医)

Q 自分は正しいことを言っているのに、
周囲の人は賛同してくれない

逆の方向から見ればBが正義。正義を通そうとすると、争いが起きるのも無理はありません。

A 「正しい」や「正義」は1つとは限りません。
もっと緩く、柔軟に考えてみては？

自分が少し譲ることで、
他の大勢が幸せになるかも

質問者は、自分の意見を何が何でも通したいのでしょうか？ それとも、周囲の賛同を得ただけでしょうか？

もし後者ならば、自分の考えと真逆のことを言えば、周囲の賛同を得られる可能性はグンと上がります。そこに周囲が賛同してくれたなら、悩みは解決です。

次に、自分の考えは間違いなく正しいので、周囲の考えも正しいと思っている場合です。こちらは、少々難しいといえます。なぜなら、「正しい」は、必ずしも1つではないからです。

地球上では、現在もあちこちで紛争が起きています。皆、自分たちが正しいと信じ、「正義」のために戦っているのです。正義という概念は、実にやっかいです。ある方向から見ればAが正義、しかし



では、どうすればよいのか？

1つは、意見の合わない人たちとは、距離を置くこと。たとえ少数でも、意見の合う人だけと平和裏に生きていくということです。ただし、この方法は周囲に意見の合う人が誰もいない場合、大変孤独な人生になりますから、あまりおすすめしません。

もう1つは、別の意見にも真摯に耳を傾け、妥協点を探るという方法です。100%納得できなくても、自分が少し譲ることで、他の大勢が幸せになるかもしれないのです。そんなあなたの一歩が、地球上から争いを無くし、世界平和につながるかもしれません。

話が少々大袈裟になってしまいましたが、「正しい」や「正義」にこだわり過ぎず、緩く柔軟に生きた方が、人生楽になりますよ！



正解

B

【解説】

日本での受動喫煙が原因で亡くなる方は年間15,000人と、国立がん研究センターは発表しています。2018年に交通事故で亡くなった人数と比べると4倍以上!! いかに身近な危険なのかがわかります。