



鈴木 勝

人間の記憶と注意喚起

人間が記憶に留めやすい数字は「4桁」までとされている。このことを利用して、電話番号の末尾も4桁となっている。

一般的に有名なのは「8020」ではないだろうか。80歳で20本の自分の歯を維持するように喚起する数字である。ある冊子で、80歳で20本の歯を維持している方とそうでない方とを比較調査したところ、趣味に使う時間、友人の数、散歩等に費やす時間など、歯を維持している方のほうが圧倒的に高いというものであった。そうでない方の割合が多かったのは、テレビを見ている時間だという。

「0102」という数字も聞いたことがあるだろう。この数字は、前車との安全な車間距離を「何メートル」ではなく「何秒」と時間(秒)で捉えるものである。前の車が通過した目標地に、自分の車が「0102」とカウントして通過することで、安全な車間距離を確保することができ、交通事故防止につながるのである。

他にも様々な4桁の数字があると思われる。皆さんも探してみたいはいかがだろうか。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ！」

薬物乱用とは「決められたルールを守らず、薬物を使用すること」です。大麻などの違法な薬物だけでなく、医薬品も「病気や傷の治療に使う」本来の目的以外に使えば薬物乱用になります。

【違法な薬物】

大麻や覚せい剤はもちろん、「合法」と称してネットで買える「ハーブ類」などにも違法の可能性があります。心身に大きな影響をもたらす危険があることを理解しましょう。

【医薬品の過剰服薬(オーバードーズ)】

市販品を一度に大量に服用するのは危険です。過剰服用するとその中の成分が致死量を超えてしまう場合も。用法用量を守り、適切に使用しましょう。

近年、薬物乱用の検挙者が急増しています。若者が大半を占め、ネットにある間違った情報が原因とされています。軽い気持ちで始めると依存し脳や内臓が蝕まれ重篤な健康被害に陥ります。自分を大切にすることを大事に、誘われてもはっきりきっぱり断り、その場から離れましょう。

また、海外サイトで販売している医薬品は、偽造品が紛れ健康被害が生じる場合があります。安易に医薬品を個人輸入することはやめましょう。不安に思うときは消費生活センターにご相談ください。

1人で悩まず すぐ相談！

消費者ホットライン 松伏町消費生活センター

188 局番なし 又は ☎984-7208

人権
それは 愛

「わる口」

わたしは、一年生の時、Aくんが大きらいでした。いつも人のわる口を言っていたからです。そして、わたしもわる口を言われた事があります。わたしは、とてもいやな気分になりました。とてもくやしくなりついにわたしも、わる口を言うようになってしまいました。自分では、(人がいやがることは、してはいけない。)と、ずっと思っていました。だれかにわる口を言われると、すぐにわる口を二倍にしてかえしてしまいます。けれど、心の中では、(みんなとなかよくしたい。)と、ずっと思っていました。(なんで、わる口をすぐ言うってしまうんだろう。)ずっと考えているとAくんがうかびました。わたしは、自分のわるい所を

人になすりつけようとしていたのです。(Aくんがいたから...)。ずっとあたまの中でAくんがうかびます。わたしは、いつも自分がかんぺきな事をのぞんでいました。なのでつい、人になすりつけてしまいました。けれど、わたしも、自分のわるいことに気がつきました。

今では、わる口もあまり言わなくなり自分かわるいことに気がつくと、「ごめんね。」と、あやまることにしています。

人権作文集「こころ」より