

# Select

保険と暮らしの情報誌

セレクト



# 12

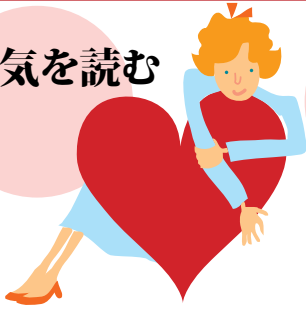


December/2006  
Vol.0052

株式会社山陽保険センター  
Sanyo Insurance Center Co.,Ltd.

## 暮らしの発見

### 空気を読む



学校などで人間関係にもまれる機会が減ったことや、欧米のような個人主義な考え方によって、最近、空気の読めない人が増えてきています。でも、社会では、周囲とコミュニケーションをはかるために、空気を読むことが求められます。

一方で、場を100%読もうとすると、不都合なことも生じます。過度に周りの目を気にするようになり、対人恐怖症になってしまうケースもあります。また、常に場に合わせるばかりいると、主体的に活躍するチャンスが狭められ、息苦しくなってくるものです。全く空気が読めない人は、場にそぐわないことをしていても違和感を覚えませんし、非難されても気が付かないものです。「私は空気が読めなくて…」と悩んでいる人は、実は、すでにその場の空気を読んでいる証拠。空気を読むことを考えるときには「80%読めれば十分」ととらえて、悩みすぎないようにすることが大切です。

(PHP11月号より)

### ビタミンとミネラルを必要とする理由

第一が欠食です。朝食を食べない人の割合は今や国民の10人に1人。欠食する人はしない人 비해ビタミンやミネラルの取り方が少ないという結果が出ています。また、食事の質の問題もあります。

ファーストフードをはじめ外食や加工食品など、今の食生活では、栄養のかたよった食品をとることが多くなっています。外食しないからといって安心してはいられません。野菜などの食材に含まれる栄養素の量が、土壌の質の低下などで、少なくなってきたのです。たとえば今の人参に含まれるビタミンCの量は、昔のおよそ3分の1。昔1本食べて得たビタミンと同じ量をとるには、今では3本を食べなければならないのです。

また心や体、環境汚染などによるストレスもビタミンやミネラルの摂取に影響を与えます。私たちの体はストレスにさらされると、抗ストレスホルモンを出してストレスを撃退しようしますが、その時、大量のビタミンを消費します。つまり、ストレスの多い現代社会では、より多くのビタミンを摂取する必要があるということです。

(Saita12月号より)

## 保険のいろいろ

### 自動車保険のかしい選び方

金銭面(補償)の安心だけでなく、あらゆるトラブルに備えられる、それも重要なポイントです。保険金さえ支払っておけば安心。果たしてそうでしょうか?

例えば、無保険者に追突された100%被害事故の場合などは、示談交渉サービス付きの保険に入っている、弁護士法の関係で、保険会社は示談交渉ができません。今回お勧めする「ぴたっとくん」なら、そのような場合の弁護士費用支払いに加え、日弁連弁護士費用紹介サービス(当社独自)も付いていて安心です。

さらに「セットで割引」なら、バッテリーあがりやキー閉じ込み等のロードサービスもセットされているので故障時も安心です。その他、修理費が車両保険金を上回った場合でも、あらかじめ設定した修理支払限度額まで補償される特約などきめ細かな設定が可能です。「ぴたっとくん」についての詳細は、お問い合わせください。



毎年の更新手続きが不要! 6月始期発売開始

長期自動車保険 ◀ 新発売

パーソナル自動車保険(長期型)

**ぴたっとくん ロング**

自動車総合保険(長期型)

**NEW PAP ロング**

ニッセイ同和損害保険株式会社

