

2026

5月14日 木

発行日/2026年5月14日 (No.6410)
編集・発行所/元気das編集部
東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する
問合せは0120-063711 (会員限定発行)

元気だす

Daily Magazine

BUZZ WORD トップガン

1986年に公開された航空アクション映画。シリーズ第3弾の製作が決定し、トム・クルーズさんが主人公を続投する。前作『トップガン マーヴェリック』(2022年)は、世界興行収入約15億ドルの大ヒットを記録した。

東京外為(米ドル) 157円84銭(▼35銭)
13日17時 前日比

ソドニー外為(豪ドル) 114円11-14銭
13日7時半

日経平均株価 63,272円11銭(△529円54銭)
13日15時 ©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

生26-260514,営業開発室

思いやりを育むポイント

◆子どもの見本になる

他者の視点に立って気持ちを考える「思いやりの心」は、乳幼児期から少しずつ芽生えます。その原点となるのは、保護者への絶対的な信頼感だといわれています。愛情を受けた経験や安心できる環境があれば、人を尊重できるようになるのです。思いやりを育むには、まず、保護者自身が、日ごろから慈しみの気持ちを持つ



て子どもに接しましょう。子どもは周囲の大人の振る舞いをよく見ているので、電車で席を譲ったり、家族に感謝の気持ちを伝えたりと、見本となる姿を示すことも大切です。

◆具体的な行動と機会を与える

相手の気持ちを想像するきっかけとなるよう、「○○ちゃんは今、どんな思いでいるのかな」と問い掛けたり、絵本を読み聞かせて、登場人物の感情を話し合ったりするのがおすすめ。「お友だちが困っていたら、声を掛けてあげよう」などと、具体的な行動を伝えるのも重要です。子どもが誰かに優しく接する場面を見かけたら、「助けてあげて優しいね」と、しっかり褒めることで、繰り返し実践できるようになるでしょう。

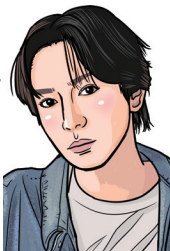


Happy Birthday

俳優・モデル

内藤秀一郎さん

1996年生まれ



高校卒業後、モデルとして芸能界入り。2017年のリアリティーショー『真夏のオオカミくんには騙されない♥』で注目を浴びる。18年に俳優デビュー。特撮ドラマ『仮面ライダーセイバー』(20~21年)で主役に抜てきされ、大きな話題を呼んだ。以降、ドラマ『お迎え渋谷くん』(24年)や映画『ロマンティック・キラー』(25年)といった作品で活躍。今年は、ドラマ『令和に官能小説作ってます』などに参加したほか、ショートドラマ『財閥復讐〜兄嫁になった元嫁へ〜 Dynasty』で主演を務めている。

気になるBOOK

寝業師の仕事術

なぜ、あの人は「チャンスの後ろ髪」をつかみ損ねないのか?

向谷匡史 著/清談社Publico

「組織力」を頼りにしたビジネス手法は終焉(しゅうえん)を迎え、個人のスキルで勝負する時代になった。急変の時代、凡庸な人間が淘汰(とうた)されていくのは必然。元週刊誌記者が、その“人物観察眼”から徹底分析する、人間関係を成功につなげる最強ノウハウ。個人と個人が衝突し合うSNS時代だからこそヒントになるはず。



元気の雑学

分割睡眠の影響は?

睡眠を何度かに分けて取る「分割睡眠」の研究によると、夜間の睡眠時間の長短にかかわらず、総就床時間を維持するほど、注意力が持続するといえます。ただし、心身への影響ははっきりと分かっていないため、注意が必要です。

明日金曜日は「こんなとき→このメニュー」をお届けします!

その他の元気の雑学や健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>

107年前のきょう

けん玉の原型「日月ボール」誕生

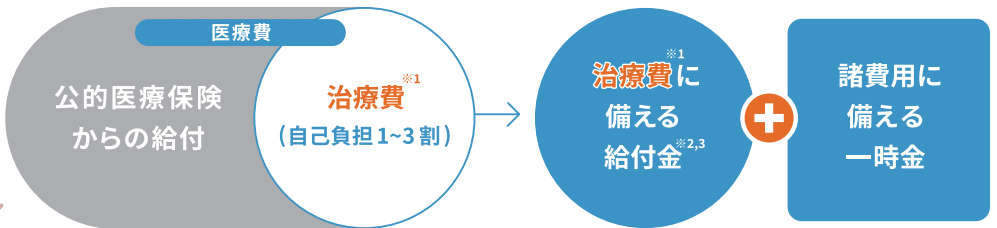
1919年、現代の「けん玉」の原型である「日月(にちげつ)ボール」が、実用新案登録された。ひもでくくった玉と棒で作られた従来のけん玉に、左右の受け皿を増やしたもので、広島県呉市の職人・江草濱次さんが考案。同県廿日市市で量産が開始されると、関西地方を中心に大ヒットし、全国へ普及した。



みらいのカタチ

傷病や治療方法によって変わる医療費に、自己負担割合に応じて備えられる！

“治療費に備える給付金”^{※1}に加えて“諸費用に備える一時金”^{※2,3}も！



※1「治療費」とは、医療費(診療報酬点数合計×10円)に、ご自身の医療費の自己負担割合を乗じた金額となります。高額療養費制度等が適用される場合は、実際の負担額は軽減されます。
 ※2 給付金のお支払対象となるのは、所定の入院・外来手術をされた場合で、かつ、公的医療保険制度にもとづく診療報酬点数が算定された領収証の交付があった場合です。
 ※3 治療費と同額の給付金を受取れるのは、自己負担割合に合った型を選択いただいた場合です。
 *詳しい内容やお支払対象については、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおりー定款・約款」を必ずご確認ください



入院して不安だったけど…保険に入っていてよかったあ！

安心して
ぴたっと
先回り