2026
11月12日(木)

元気das
Daily Magazine

発行日／2026年11月12日 (No.6529)
編集・発行所／元気das編集室
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〉

BUZZ WORD **40までにしたい10のこと**

2025年に放送された、年の差オフィスラブを描いたドラマ。風間俊介さんと庄司浩平さんが続投する劇場版が、来年1月22日に公開される。アラフォー上司とイケメンアラサー部下の、その後の物語を紡ぐ。

東京外為(米ドル) 11日17時 前日比　158円87銭(▼87銭)
シドニー外為(豪ドル) 11日6時半　109円00－01銭
日経平均株価 11日15時 ©日本経済新聞社 JIJIPRESS 提供　61,248円59銭(△789円01銭)

生26-261112,営業開発室

子どもに怒ってしまうときは…





◆感情的になったときの対処法

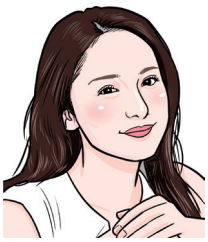
子育ては、思い通りにいかないことばかり。イライラして、感情的になってしまう場面もあるはずです。そんなときは、まず一呼吸置いて気持ちを落ち着けることが大切。怒りのピークは、長くても6秒程度といわれています。カチンときたら、3秒かけて鼻から息を吸い、3秒かけて口から吐くイメージでゆっくり深呼吸をしてみましょう。それでも感情を抑えるのが難しい場合は、その場をいったん離れ、冷静さを取り戻すと良いでしょう。

◆怒った後のフォローを

子どもに対して声を荒げてしまったときは、素直に謝り、愛情を示しましょう。子どもは、「嫌われてしまったのでは」と不安になっているかもしれません。「大きな声を出してごめんね」などと伝えたり、抱き締めたりすると、安心させることができます。そのうえで、「なぜいけなかったのか」「これからどうしたら良いのか」を落ち着いて説明。更に、「どう思ったの?」と子どもの気持ちを一緒に整理することで、心の安定につながり、信頼関係が強まります。

Happy Birthday

俳優
平祐奈さん
1998年生まれ



2011年、映画『奇跡』で俳優デビュー。15年に、『案山子とラケット～亜季と珠子の夏休み～』で映画初主演、『JKは雪女』で連続ドラマ初主演を飾った。22年より、ラジオ番組『平祐奈の凸凹ラジオ』のパーソナリティーを担当している。

今年は、ドラマ『物産展の女～北塩原村・磐梯町・米沢市編～』で主演を務めたほか、ドラマ『横浜ネイバーズ Season1／Season2』や『102回目のプロポーズ』、放送中の『アナログナース～デジタルってなんなんだよ!?～』などに出演している。

105年前のきょう

「ワシントン会議」開幕

1921年、米ワシントンで、アジア太平洋の諸問題や海軍軍縮問題を討議するための国際会議「ワシントン会議」が開幕した。中国の領土の安全を図ることを目的とする「9カ国条約」が締結されたほか、米英日間の主力艦総トン数の保有比率を5:5:3とする「海軍軍備制限に関する条約」などが成立。

気になるBOOK

税務署員ぶっちゃけ話
元調査官が明かす徴税のカラクリ

大村大次郎 著／清談社Publico



たまたま合格して税務署に入り、過酷ノルマに追いまくられた、ベストセラー『財務省の秘密警察』の著者が、税務署員時代に見てきた嫌われる理由。追徴課税、修正申告、脱税……。誰も書けなかった、税務調査のリアルとは。一円でも多く徴税したい税務署員と、一円でも高い給与が欲しいキャリアのベールに包まれた胸の内に迫る。

元気の雑学

「肥満症」は治療が必要

「肥満症」は、BMI25以上であることに加え、肥満に関連する合併症がある、または内臓脂肪の蓄積がある場合に診断され、治療が必要な状態です。気になる人は、早めに医療機関を受診してください。

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▶https://genkidas.com

日本生命は全国の自治体と協定等で連携し、
健康増進・疾病予防に関する取組みを推進しています

ご存知ですか？
あなたの街の「がん検診」

市町村で受診できるがん検診は
「無料」または「少額の自己負担」で受けられます
（※市町村により異なります）

市町村でのがん検診について、詳細は以下のサイトよりお住まいの区域をご確認ください

がん対策推進企業アクション ホームページ

あなたの街の「がん検診」市町村別 がん検診に関するお問い合わせ先

URL https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/contact-by-municipality/contact.php

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診 検索

※随時更新されていますが、古い情報が含まれている場合があります

がん対策推進企業アクションとは

がん対策推進企業アクション

がん検診受診率向上と治療と仕事の両立支援を目指す、厚生労働省の委託を受けた国家プロジェクト。
職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進していくことで、“がん”と前向きに取り組む社会気運を醸成。企業が率先して「がん検診受診」の大切さを呼びかけることにより、受診率60%以上を目指します。

日本生命は「がん対策推進企業アクション」の推進パートナー企業として、がん検診受診の大切さを呼びかけています

NISSAY

※がん検診は、正しい方法を正しく行うことで、がんによる死亡リスクの低下が期待できる一方、「エックス線検査による放射線被ばく」等のデメリットがあるとされています。がん検診に対する理解を深め、健康と安心のために適切に利用してください。詳細については「がん検診についての解説ビラ」をご覧ください。

生24-3138,商品開発G