

春はもうすぐですね。
季節の変わり目ですので、
どうぞお体を大切に、
健やかに過ごしてください。



「ストレスたまらない？」

政治家になってからよく聞かれます。政治の世界なんぞ嫌なことばかりだろうと。しかし私、実はほとんどストレスを感じることはありません。これは生まれつきの性格などではなく、30代半ば頃に、とある心理学理論を勉強して身についた「モノの考え方」のおかげだと思っています。

まず大切なのは、**事実と解釈**をしっかり区別すること。「コップに水が半分入っている」というのは**事実**で変えようがないですが、「もう半分しか入っていない」とか「まだ半分もある」という**解釈**は自分次第で変えられます。

そして対人関係では「人の考え方などは全く違って当たり前」と完全にあきらめることです。人は生まれも育ちも立場もみな違うの

ですから、意見が合わない人がいるのは自然な話。だからひどいことを言われたときも「ほう…世の中にはそんな考えの人もいるのか」と**事実**として受け入れ、**解釈**は自分にとってプラスに働くようなものを選ぶのです。

例えば「お前など未熟で話にならん」と言われても、「なるほど、この人の人生経験からすると自分はまだまだなんだろなあ〜」と捉えるようにすれば腹も立ちません（悪意かどうかは**解釈**なのでどうでもよい）。そして「はあ？あなたに言われたくないです」ではなく、「例えばどの辺がですか？」とか「これから頑張るのでご指導願います」といった言葉で応じれば、**事態**が好転することはあれど**悪化**はしません。

だから私は嫌いな人がいません（嫌っている人はいると思いますが…）。

一緒に秋田の魅力を、動画で広げよう！

秋田動画ライブラリをご存じですか？県のイメージアップを目的とした動画共有サイトで、誰でも動画をアップロード・ダウンロードでき、無料で利用可能です。県民の皆さまや、企業・団体の皆さまも積極的にご利用ください！

秋田動画ライブラリ
Akita Video Library

秋田の魅力、
動画で広がる。

動画
ライブラリは
こちらから

ありがとう10周年

JRE POINT

旅行も毎日のお買い物もおトクに！

JRE POINT!!

JRE POINTが色々な場所で
使える！貯まる！

えきわっとなり列車のご利用、
ポイントをおトクな
チケットに交換でも！

Suicaへのチャージ、
ご利用でも！

駅ビルでの
お買い物でも！
Tópico AIS

カードの現金で
貯まる・使える

お買いものやご飲食、
公共料金のお支払いに
ビューカードのご利用でも！

この他にも、
JRE POINTには
おトクがいっぱい！
▼詳細はコチラ▼

※画像・イラストはイメージです。 ※2025年12月の情報です。

広告

物価高
対策！

固定費を見直して、
かしこく節約!!

災害・停電
対策！

あなたにぴったりの電気代削減プランをご提案。

無料診断実施中!

電力プラン
 ソーラーカーポート
 蓄電池
 オール電化
 省エネ家電
 住宅ローン
借入れ換え

【固定費見直し成功事例】

毎月の支払い 147,000円

- 住宅ローン：74,000円
- リフォームローン：20,000円
- 車のローン：28,000円
- 教育ローン：25,000円

減額分
見直し後の支払い 118,000円 **29,000円/月**

↓

毎月29,000円の削減に成功!

もれなく!

「あきたびじょん3月号を見た!」で
「光熱費削減無料診断」まで
させていただきます。

QUOカード1万円プレゼント!

プレゼント申し込み期間は2026年3月1日～2026年4月30日まで

お申し込み・お問い合わせはお電話か二次元コードから

TEL.0120-14-8564

※二次元コードからのご連絡の場合「その他」の特記事項に「あきたびじょん3月号を見た」とご記載ください。
※県外(遠方)の方はお断りする場合がございます。

株式会社タクミ電機工業グループ
New Energy System Inc.
新エネルギーシステム株式会社
〒017-0855 秋田県大館市権崎字大道下14-3

秋田県〒1-1 県人口875,323人(-1,348)
世帯数381,372世帯(-464) ※令和8年1月1日現在の推計値。()内は対前月比。
6・8・10・1・3月発行(年5回)。点字版、音声CD版をご希望の方はお知らせください。
広報紙は41万部作成し、経費(デザイン、印刷、配布)は1部当たり約23.52円です。

広告