

在宅勤務の密かな愉しみ

平田 学 (春秋会)

世間が新型コロナウイルス感染におののき、前代未聞の緊急事態宣言が全国に発せられたのが2020年4月7日(火)のこと。それまでもすでに通勤電車も空きはじめていたが、自分は普通に通勤していた。さすがに宣言後は、通勤電車ですらガラガラという前代未聞の状況になったので、世間の流れに乗るべく、翌週4月13日(月)から、原則として在宅勤務をすることにした。在宅勤務、テレワーク、リモートワークと、言い方は色々だが、テレワークやリモートワークだと、自宅でなくても、遊びに行った先、たとえリゾート地で仕事をしても当てはまるので、やはりここは「在宅勤務」という日本語がふさわしい。日本語を大切にする、これが昭和の男なんだ。

それはともかく、初の在宅勤務の日だが、通勤電車に乗らなくていいのが不思議な感覚だ。すでに電車はガラガラではあったが、もしいつもの満員電車に乗らなくてよいとしたら、これは助かる。何と言っても痴漢に間違われるリスクがない(もっとも間違われたことなど未だかつて一度もないのは言うまでもない)。在宅だから自宅にいるわけだが、なにぶん初めてなので勝手がわからない。もともと休日に仕事をすることはあっても時間の制約がないので、気の向いたときに手を動かせばよかった。でも、在宅勤務は職場の自席が自宅になったようなものだ。生来の律儀な性格のせいで、強制されなくてもつい自己管理をしてしまう、さすが昭和の教育を受けた律儀者だ。自己管理ができなくなるのは酒を飲んだときだけだ。それは当然だ。自分を解放するために酒を飲む、それが昭和の男なんだ。

それはともかく、自宅のPCだが、今回の事態を見越していたわけでもないが、2年前に当時の最新型

ハイスペックデスクトップ機(ブルーレイドライブとTVチューナー付)に買い換えていた(もちろん月賦ではない)。ネットワーク環境も光回線で完璧だ。ちなみに、この仕事を始めたときは、PCなんて一般的ではなく、文書作成のワープロ専用機もそれほど普及していなかったが、これも自前で持っていた。当時のワープロコンテストで上位を占めていた「親指シフト」のワープロだ。慣れると入力が速い。ゆっくり会話する程度の入力スピードはすぐ身についた。その後今に至るまで、ずっと親指シフトだ。職場でも自宅でもエミュレーターを使っている。日本語は親指シフトに限る。ただ、本家の企業は親指シフトを断念し、ソフトのサポートも数年で終わる、とよりによって緊急事態宣言発令中に公表した。それでも、今後も親指シフトを使い続けるだろう。今さらローマ字入力なんかできやしない。頑迷固陋、いや、徹頭徹尾で首尾一貫している。親指シフトを使い続ける、これぞ昭和の男なんだ。

それはともかく、在宅勤務がよかったこと、本題の「在宅勤務の密かな愉しみ」、それは、タバコが吸いたいときに吸えることだ。自分はかなり前からスモーカー、いや、愛煙家である。気分転換のために一服する。コーヒーで一服するのと同じだ。それなのに今や喫煙者は犯罪者扱いされている。不当な差別である。この仕事を始めたときは、まだ当然のように駅でもオフィスでも自由にタバコが吸えた。利用していた地下鉄の駅は、白い煙が立ち込めてホームの先が見えないほどだった。電車が出入りするたびに溜まった煙を散らして行った。ホームに灰皿はあったが(そういえば痰壺なんていうのもあったな)、吸殻は誰しも線路に捨てた。枕木や敷石の間は吸殻だらけだった。それが当然だったので誰も

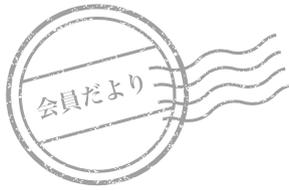
疑問に思わなかった。地下鉄の電車の車内はさすがに禁煙だったが、国鉄（JRなんていう言い方は未だになじめない）の特急や新幹線（新幹線といえば当然東海道新幹線、ひかり号、こだま号を意味する）の座席は喫煙できた。喫煙車が原則で例外が禁煙車だった。しかし、ついこの間まで残っていた新幹線の喫煙車両もとうとうなくなった（近鉄特急も同じだ）。新幹線は喫煙室があるからまだいい（近鉄特急も同じだ）。在来線の特急には喫煙室すらない（ついでに車内販売もない）。駅の喫煙所まできれいに撤去された。大体、国鉄の赤字の穴埋めにはタバコ税を増税して補填したんだ。国鉄が生きながらえたのは、我々喫煙者のおかげともいえる。国鉄は感謝がなさすぎる。恩知らずだ。特にJR西日本は酷い。大阪駅にすら喫煙所がない（阪急梅田駅にはある）。無力な喫煙者は、増税にも文句を言わぬ納税者であるにもかかわらず、世間から目の仇にされ、まるで犯罪者のような扱いを受ける。言うまでもないが喫煙は犯罪ではない。誰に後ろ指を差される覚えもない。紫煙をくゆらせながら酒を飲んでクダを巻く、これこそが昭和の男なんだ。

それはともかく、喫煙者でありながら他人の煙は嫌いだ。自分のことはさておき、喫煙者にはマナーが悪い奴が多い。これはまぎれもない事実だ。マナーが悪い奴が喫煙をする、それも多分事実だ。職場の入っている建物には喫煙室がある。本来、民間企業が喫煙者のために専用のスペースを設けること自体、余計なコストもかかるし、タバコ税の恩恵もないはずで、ビル会社には迷惑だ。非喫煙者にとっては、無用なものに金をかけるならテナント料を下げろ、ともいいたくなるはずだ。その喫煙室が緊急事態宣言後、閉鎖されてしまった。喫煙者は行き場を失い路頭をさまよった。在宅勤務の合間に出勤した日は仕方ないので近くのカフェに行く。この前まで席で喫煙できたのが、今は喫煙ブースだが、吸えないよりましだ。コーヒー1杯で2本吸う。仕事を抜け出すのも限界がある。つらい日々だった。出勤した日は、家を出てから帰宅するまで2本しか吸えない日もあった。それでも耐えがたきを耐え、忍び

がたきを忍ぶ、それが昭和の男なんだ。

それはともかく、緊急事態宣言が解除された後、ビルの喫煙室も再開された。ただし、一回5分以内、飲食禁止、会話禁止などの制限付きで、守られない場合は再度閉鎖するとの脅しが付いている。でも、自分にとっては全然問題なく、むしろ感染予防の点からはありがたい話だ。しかし、しかしである。この程度のルールが守れない連中の何と多いことか。天下りのなれの果てのロートル、いかにも育ちが良くなさそうな多分平成世代の集団、見るからにお里が知れる元・女子たち、どう考えてもまともではない。周囲の迷惑を一顧だにしない。こういう連中はなぜか群れたがる。集団で喫煙室にやってくる。どうしても目立つので、スモーカー全員がこの類の奴らのように思われる。バイクに乗ってる奴はみんな暴走族と言われるのと同じだ。しかし、スモーカーにこういう人格が底辺の奴が多いことは紛れもない事実だ。だからスモーカーは嫌われるんだ。反社会的勢力だ。自分も当然スモーカーが嫌いだ。自分もスモーカーだから自分が嫌いだ、ということになる。これは論理的に実に正しい。だから友達がいらないんだということに今さら気付く。自分は愚か者であることは自分が一番知っている。しかし、自分が愚か者であることが分かっていない奴こそが真の愚か者であることは、古今東西、老若男女、森羅万象、永遠の真理である。自分が愚か者であることを自分で知っているのが真の昭和の男なんだ。

それはともかく、在宅勤務では気分転換が重要だ。気分転換に気軽に一服できるのでなぜか仕事はかどる。タバコは家の中では吸わない。外で吸う。在宅勤務の密かな愉しみ、それは自分にとってはタバコを自由に吸えることだ。健康に悪いと言われていたことは知っている。でも、タバコをやめるなどという意思の弱さは持ち合わせていない。値上げされてもタバコをやめるつもりはない。もちろん非喫煙者に迷惑をかけるつもりもない。ぶれない強い意思で愛煙家を続ける。打たれ強いことこそが昭和の男の矜持なんだ。



運動のすゝめ

合 田 幸 平 (春秋会)

はじめに

「天は健康の上に健康を造らず不健康の上に不健康を造ると言えり。」現在不健康なのでしたら何もしなければいつまでも不健康なままであり、健康だからといって何もしなければいつか健康状態は悪くなります。健康状態の維持や改善のためには、そのように努めなければならぬと言えます。

かく言う私も数年前の健康診断の結果が芳しくなく、二次検査で医師から運動をするようにとの助言を受けました。どうやら学生時代からの不摂生が顕在化してきたようでした。そこで生活習慣を改めようと心機一転して、フィットネスジムに通い始めました。週に2,3回程度、1回1時間程度の運動でしたが、1年間続けたところ、翌年の健康診断の結果は劇的に改善されました。特にデスクワークが中心となる弁理士の業務にあたりましては、身体を動かす機会を積極的に作るべきと思った次第です。

ところが、昨今の感染症の流行から、運動しようと考えてもフィットネスジム等に通うことは困難となっております。健康のためとジムに通うと言いながら、ジムに行くこと自体が健康を害する虞があることになってしまっています。このような状況を鑑みて、私もジムに通うことを止めてしまいました。

とはいえ、運動する機会を設けることはやはり大切です。外にあまり出られないとなると、自宅で運動することになります。私もいろいろ試行錯誤している最中ではありますが、自宅等でも簡単に行うことができる運動、特に「家で運動しようにも家族に見られるのは何となく恥ずかしい」という方でも行うことができる運動について紹介したいと思います。

スクワット

自宅での運動と聞くと、腕立て伏せや腹筋（クラ

ンチ）を思い浮かべる人も多いでしょう。そのような運動ももちろん有効ですが、あまり使われていない大きな筋肉を動かすことがより有効とされています。具体的には太腿の裏側（ハムストリング）を鍛えるのがよいそうです。そのための運動として、スクワットがお勧めされています。

一口にスクワットと言っても、様々なやり方があるようですが、ここでは最も一般的なやり方を紹介します。両足を肩幅くらいに広げ、膝をつま先より前に出ないように注意しながら曲げ伸ばしします。後ろに腰を落とすようなイメージです。私は空気椅子に着席する感じでやってみています。やるからにはガラガラやるのではなく、グッと力を入れることを意識するようにすると「効かせる」ことができます。また、曲げるときに息を吐き、伸ばすときに息を吸うことにも意識するとよいです。

目安の回数は20～30回程度でしょうか。20回を複数セット行うとしても、数分あれば終わります。

「家族に見られるのは恥ずかしい」という方は、例えばお風呂に入る前に脱衣所あたりでやってみるのはどうでしょうか。鏡があれば姿勢が崩れていないかも確認しやすくてよさそうです。お風呂前に一汗流すのも良くないですか？

プランク

筋トレ等をあまりしない方にとっては、プランクというのは聞き慣れないと思いますが、なかなかキツイ運動です。もっとも、動かない運動ですが。

まず、うつ伏せになります。肘から前の腕とつま先とで身体を支えて、姿勢を真っ直ぐにして身体を浮かせます。その状態を維持します。骨盤が下がったりお尻が上がったりしないように気をつけましょう。

聞くだけでは簡単そうに思えるかもしれませんが

が、初めてやるとおそらく10秒持たせるのも辛いでしょう。まずは30秒を目標に。30秒を2,3セット行うとしても、休憩込みで3分もかかりません。

「家族に見られるのは恥ずかしい」という方は、例えばちょっと横になったときにやってみるのはどうでしょうか。ただし寝る直前だと夜眠りにくくなるので注意。

ラジオ体操

ラジオ体操を侮るなかれ。キツイ運動もなく、3分程度で全身をバランス良く動かすことができます。朝から一通り身体を動かせば血行も良くなって一日より良く過ごせます。わざわざ毎朝テレビで放送されているのには、国民の健康増進のために効果的であるとして励行されているとの理由があるのです、多分。

そんな早朝にできないとしても、日本人なら(?)音楽なしでも一通り行うことができるはず。ポイントを挙げるなら、ダラダラやらずにキビキビやることでしょうか。効果があるのかはわかりませんが、私は両手にダンベル持ちながらやったりしています。物足りなさがあるようでしたら、こんな風に負荷を増やしてみるのもいかがでしょう。

ラジオ体操くらいならご家族も付き合ってくれるかもしれません。手軽なところから一緒に初めて見るのもいかがでしょうか。せっかくなので「第1」だけでなく「第2」や「第3」までやってみるのもどうでしょう。

栄養補給

健康状態の向上のためには運動することが大切と言いますが、それ以上に栄養を摂ることに気を使う必要があります。「運動」とかいうタイトルで記事を書いています、栄養補給は運動の2倍は大切です。

「きちんと食べましょう」と言っても「食事は抜かずに食べている」と言う方が大半かと思います。しかしながら、必要な量の栄養、特にタンパク質が足りていないことが案外多いのです。私も意識していなかった頃は、食事で炭水化物ばかり摂っていることがありました。特に食が細くなった方、肉や魚

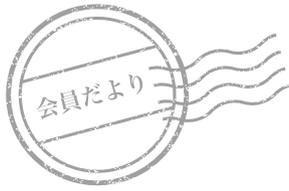
をあまり食べられていないのではないのでしょうか。

タンパク質を手軽に摂取できるのは、やはり市販されているプロテインでしょう。いろんなメーカーからいろんな物が販売されています。基本的にどれでも良いのですが、気にするのであれば栄養成分表示を確認してタンパク質の割合が他の成分より多いものを選ぶとよいです。味は好みで飲みやすいものを。大事なことは続けられることです。「マズい、もういい」となるのが一番勿体ないです。

特に運動すると身体の筋肉が消耗して一時的に壊れた状態になります。意識して運動しなくても日々の生活で筋肉が消耗してしまっています。壊れた筋肉を修復する材料がタンパク質です。適切にタンパク質を摂取して身体を労りましょう。人はそれぞれ自分の身体の「管理職」です。酷使したら給料(栄養)を供給して十分に休養を与えましょう。酷使するだけではダメになってしまいます。しっかり鍛えてしっかり補給してしっかり休むことで健康状態を改善・向上させる方向に向かえます。

おわりに

「凡そ人とさえ名あれば、富めるも貧しきも、強きも弱きも、その健康の大切さにおいて異なることなし。」誰にとっても健康であることは大切です。特に弁理士の業務には守るべき期日があることが多いです。健康状態を害してしまい期日までに必要な手続きがとれないことはできるだけ避けるべきでしょう。健康状態を向上させることを日頃から心がけることで、余裕を持った対応ができ、良い仕事にも繋がります。日々の生活習慣について、この機会に少し見つめ直していただければ幸いです。全部を一度にできなくても、とりあえずできることから初めてみてはいかがでしょうか。



スコットランドを巡る

吉川麻美 (稲門弁理士クラブ)

1. はじめに

2019年9月より、イギリスのロンドンにて生活しています。ロンドンでは、ロンドン大学クイーンメアリー校の法科大学院にて知的財産権法について学びながら、授業のない日はイギリスの法律事務所にて働いています。新型コロナウイルスの影響で、授業が途中からオンラインに移行したり、学校の図書館が閉館（現在も再開の目途はたっていません）になったりと、想定外の事態が生じましたが、つい先日、修士論文を書き上げ、無事に提出しました。

修士論文を提出した後は、ご褒美でヨーロッパ旅行をと思っておりましたが、現在の状況下では諸々の制限が多いため、海外旅行は断念しました。しかし、短いイギリスの夏を楽しまないのはもったいないと思い、スコットランドに行き、ハイキングを楽しんできました。スコットランドの大自然は素晴らしかったので、今回はスコットランドの見どころをご紹介します。

2. スコットランドについて

皆さまご存じのとおり、イギリス（正式名称：グレート・ブリテンおよび北アイルランド連合王国）は、イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの4つの地域により構成されています。そのうち、スコットランドは、イギリスの最も北に位置しており、人口約530万人（イギリス全体の約8.4%）、面積約7.8万平方キロメートル（イギリス全体の約1/3）と、どちらも北海道とほぼ同じ規模です。

イギリスには、日本のように高い山はありませんが、スコットランドのハイランド地方と呼ばれるエリアには、イギリス最高峰のベン・ネビス山をはじめとする小高い山々がそびえ立っており、雄大な山

岳地帯の風景が楽しめます。また、ネッシー伝説で有名なネス湖も同じくハイランド地方にあり、深い森の中の神秘的な湖畔の景観も楽しむことができます。変化に富むスコットランドの景色の中でも、ハイランド地方の西側のエリアは特に美しく、おすすめです。

余談になりますが、スコットランドを含むイギリスの構成地域には、広範な自治権が認められており、2020年3月にイギリス全体がロックダウンを実施した後、緩和のタイミングや対象については、各自治政府に委ねられましたので、イングランドとスコットランドでは、ロックダウン緩和のタイミングが異なりました。スコットランドでは、イングランドより1月ほど遅れて、レストラン等のサービス産業再開となりましたが、スコットランド自治政府からの許可が下りた後も、営業再開をしているお店は少なく、街を出歩く人もまばらな状況でした。ロンドンでは出歩く人も多く、観光客も徐々に増えてきている状況のため、ロンドンに比べると、慎重に新型コロナウイルスに対する対応を行っている印象を受けました。

3. おすすめスポット

ロンドンからグラスゴーまでは電車で5時間ほどの移動です。ヨーロッパの電車に共通することですが、当日券を購入すると運賃が非常に高くなります。2週間先の日付まで、前売り券がオンラインで販売されており、選択する乗車の時間帯によっては、当日券の半額以下で乗車券を購入することができます。電車の乗り心地は残念ながらあまり良くはなく、横揺れがほほしない日本の新幹線の素晴らしさを実感しました。それでも、車窓からの景色は楽しく、あっという間にグラスゴーに到着しました。そ

の後、グラスゴーでレンタカーを借りて、4日間で各所を巡る旅に出発しました。その中でも心に残ったおすすめスポットをご紹介します。

①ベン・ロモンド山 (Ben Lomond)

ベン・ロモンド山は、グラスゴーからのアクセスも良く、標高974メートルと比較的初心者でも挑戦しやすい山です。ただし、中盤からは荒れた山道を登る必要があり、岩場も多いため、頂上まで行き戻ってくるのに、5～6時間かかります。私は、標高情報だけを元に楽なハイキングと思い、糖分補給のためのスナックも持たずに登山をしてしまい、途中のスタミナ切れに苦しんだため、7時間以上をかけての往復となりました。標高が低いからといって、登山をなめてはいけないと痛感しました・・・頂上付近は霧がかっており、夏でも薄手のダウンジャケットがないと肌寒いほどでしたが、下山の際には天候も良くなり、山の上から見えるロッシュ・ロモンドという湖がとても美しかったです。腹ペコで下山した後に食べたフィッシュ・アンド・チップスとビールの美味しさに涙が出そうになったのも良い思い出です。



②スカイ島 (Isle of Skye)

スカイ島は、ゲール語で「翼の島」を意味しており、スコットランドの北西にあります。本島からはフェリーまたは車でアクセスできます。スコットランドは全体的に自然が美しいですが、スカイ島は別格です。まるで別世界のような美しさで、個人的に

はスコットランドの中で、一番おすすめです！とても長閑で、街を少し離れると、車道をふさぐ羊の大群に出会えることもあります。

スカイ島の西端には、ネイスト・ポイント (Neist Point) という岬があり、その先端には白い灯台が建っています。車を駐車できる場所から、灯台までは1時間ほど歩きますが、その途中に見ることができ断崖絶壁の景色には驚かされました。そして、崖の上にたくさんの羊がいることにも驚きました。平地の草原に生息しているイメージしかなかったので、崖の上で暮らす羊はすごく遅く見えました。



スカイ島の中には、オールドマン・オブ・ストー (Old Man of Storr) というハイキングの名所があり、小高い山の頂上にそびえ立つ尖った岩まで、1時間ちょっとで辿り着くことができます。岩の手前の最後の傾斜だけキツイですが、それ以外は割と歩きやすいです。風化した岩の独特な形状が不思議な雰囲気を出しており、現実とは思えないCGの世界のようでした。



フェアリー・プール (Fairy Pools) と呼ばれるスポットもスカイ島の見どころです。山岳地帯から流れ出てきた水が、いくつもの池を作っており、その池が連なる光景を楽しむことができます。水の透明度が非常に高く、晴れた日には水面に空の色が映し出されて、とても幻想的な風景を作るそうです。私が訪れた日は、あいにくの天気でしたが、それでも水の透明度は十分に楽しむことができました。



③エディンバラ

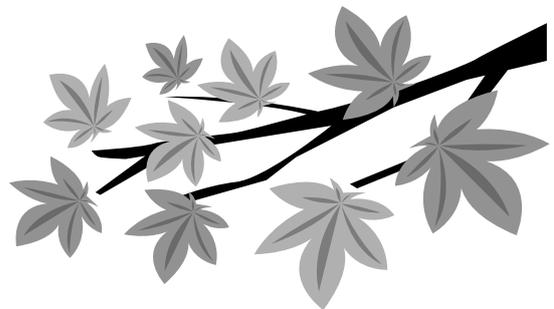
スコットランドの首都エディンバラの街並みは、世界遺産に登録されています。中世の面影を残す旧市街と、18世紀以降に区画整備された新市街からなっています。石畳の道が残る街並みは趣があり、散策が楽しい街です。エディンバラ城をはじめとする観光スポットは、新型コロナウイルスの影響で閉鎖されており、見学することはできませんでしたが、美しい街並みをブラブラと歩くだけでも大満足でした。

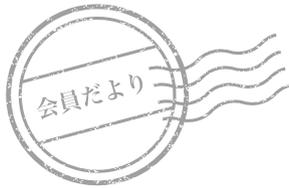
④キルカーン城 (Kilchurn Castle)

スコットランドには、古城が多く残っており、それらの多くは入場料等なしで自由に見学できます。ハイランド地方南部にあるキルカーン城は、既に廃墟になっていますが、湖のほとりにたたずむ古城を眺めていると時間の流れを忘れそうになりました。古城や遺跡がお好きな方は、きっとスコットランドを気に入ると思います。

スコットランドは、面積はさほど大きくありませんが、大自然が作り出す絶景の数々には、スケールの大きさを感じました。日本からは直行便が残念ながらありませんが、ロンドンからのアクセスも悪くないので、ハイキングや絶景好きの方にはぜひ、次回のご旅行先として候補に入れていただきたいです。

私も、今回の旅行ではまわりきれなかった場所がたくさんあるので、またスコットランドを訪れたいと思っています。特に、スコッチ・ウイスキーの蒸留所で有名なアイラ島には、時期を改めた上で、ぜひ行ってみたいです。





趣味による学士号の複数取得～ 学位授与機構について

栗原 佑介 (稲門弁理士クラブ)

1. 大学を卒業しなくとも学位が取れる？

趣味が資格取得という方が一定数いて認知度も高いと思いますが、学位取得が趣味、という方は少ないのではないのでしょうか。

実は、大学卒業と学士号の取得は、イコールではありません。今回、私がここ数年ライフワークとしている独立行政法人大学改革支援・学位授与機構（以下「学位授与機構」といいます。）を利用した学士号取得の魅力、というマニアックでニッチなテーマを語りたいと思います。

2. 大学改革支援・学位授与機構による学士号取得

学位規則（昭和28年文部省令第9号）によると、学士号の学位を授与できる機関は2つしかありません。大学と学位授与機構です。

そして、学位授与機構には大きく2つの役割があり、1つは、大学以外の教育施設に置かれた防衛大学校などのいわゆる「各省庁大学校」のうち、学士課程、大学院修士課程、博士課程相当を修了した者に対し、審査の上、学位を授与することです（学位規則6条2項、各種大学校は学位規則の学位授与機関の3つのどれにも当たりません）。

そして、2つ目の役割が、短期大学・高等専門学校などの卒業者を対象として、修了後に大学の科目履修生制度などを利用して単位を積み上げた学習者に、学士の学位を授与することです（学位規則6条1項）。今回、取り上げるのは、この単位積み上げ型の学士号取得になります。

ただ、おそらく、ウェブサイトを一読しても、特許法184条の3以下の条文ごとく、一見ただけではわかりづらく、細かいハードルが複数あります。

大学卒業した人は、「第3区分」になります。大学の学部学生として大学に2年以上在学し、62単位を習得した後、その大学に在学した期間、修得した単位を含めて4年以上にわたって授業科目を履修し、124

単位以上」修得すれば、よいという基準です。既に大学を卒業している方はこの条件を満たしているのので、仮に、学士（工学）を大学卒業時に取得していても、学位授与機構の基準さえ満たしていれば、新しい単位を修得することなく、学士（工学）の申請要件を満たすことができます。

以前は、この場合と同じように学位授与機構で学士号を取得した半年後（1年に2回実施するため）、別の学士号の基準も満たしている場合は、1年間で2つの学士号を取得することができました。しかし、数年前に「複数回にわたる学位取得」は、新たに、所定の条件を満たした16単位以上を取得しなければ、申請要件を満たさないとされ、リピーターに厳しい制度になりました。しかし、新規申請は、修得していた単位に「消滅時効」はありません。仮に30年前に修得した単位であっても問題なく申請することができます。

実際、大学卒業者がどれだけ申請しているかというと、令和2年4月期は13名（全体305名）、令和元年10月期は12名（全体2319名）となっています。毎年申請できるものではないのですが、いずれにしても、ニッチな趣味といえそうです。

3. 学士号を複数取得するメリット？

弁理士の先生方は、修士号取得による選択科目免除も一般的であり（私も多分に漏れず、選択科目は免除でした。）、さらには、工学や理学の博士号を取得されている方も多く、他の士業に比べても高学歴な方が多い印象を持っております。そのため、「今さら学士号なんか…」とお思いかもしれません。

確かに、先ほど述べた、単位積み上げ型の学士号取得の一般例は、看護学校を修了した後、単位を積み上げて学士（看護学）を取得するとか、短大卒の方が、大学院を受験する際に、学士号が必要なため（大学院の募集要項を注意深く見ると、受験資格の

ところには、大学卒業のほか学位授与機構による学士号を取得した者、と書かれていることがあります。)、単位積み上げで学士号を取得するといったケースがあります。

その他、大学を中退した方、早期修了ではなく、飛び級で大学院に進学した方(法学部を飛び級して法科大学院に進学した方が学士(法学)を取得した体験記も検索すればご覧になることができます。)、この制度を使うことで学士号取得が見えてきます。

これらの方々にとって学士号取得は、死活問題ですが、既に学士号取得(大学卒業)の方々には、別の分野を学習したことの公的な証明として使えるメリットもあります…が、基本的には、資格取得の趣味同様、自己満足が主たる目的かもしれません。

とはいえ、弁理士は法と技術のプロフェッショナルであることからすれば、法学系の弁理士が工学、理学を目指す、あるいはその逆を目指すのも、資格の性質上、無意味、とまではいえないと思っています。

また、巷間(という狭いコミュニティ)で言われているのが、変わり種の学士号が取れるという点です。神学、社会科学などは制度発足から累計取得者30名前後です。

4. 学位取得の体験記

もともと、学位授与機構で学士号を取るということは全く考えていませんでしたが、学部頃、中途半端に教職課程の単位を教育実習以外、取得していたことから、大学卒業後、ふと、その単位を何かに活用できないか、と思ったのがきっかけでした。調べると、どうやら、学位授与機構という謎の組織(?)に申請すると、学位がもらえるらしい、ということがわかりました。教職の単位なので、学士(教育学)の学位になります(同じことを考えている方が多いかわかりませんが、累積取得者数は他と比較してかなり多いです。)

しかし、ネットで調べても、積み上げてきた単位は、各自の個別事情があり、よくわからない。ここが一番のハードルで、誰にも相談できない(単位数を充足しているかは自己責任と書かれている)中で、与えられた基準表に自分の取得している単位が

あるか、確信が持てないのです(実は、最初の申請では2単位足りないことが判明し、放送大学の科目履修生となって単位を修得しました。)

さらに、申請には、原則として学修成果が必要です(芸術系では、音楽などの作品でも可能です)。これは、学士取得希望者がその水準に達しているかをみるもの、という位置づけで、1ページあたり1200字で10~17ページという制約があります。

このときは、学部生の時の1万字程度のレポートを流用しました。

この申請後、小論文試験です。この試験は、受験者に合わせて問題が作られるオーダーメイドのようなシステムになっています。学修成果の内容が申請者の学力として定着しているか、学士の水準の学力を有しているのかという観点を見ているようです。そのため、物足りないと感じたら、容赦のない問題が出題されるとのうわさもあります。

しかし、問題文を持ち帰れないので、小問が多いと、完全に再現はできません。また、いわゆる過去問対策も意味がありませんので、一か八かの側面があります。

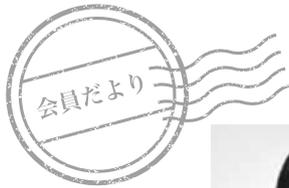
小論文試験の後、合否判定がなされますが、修得単位が足りているか、学修成果と小論文による学力水準が基準を超えているか、という2点から判断され、いずれかが基準に満たないと不合格になります。全体では9割近い合格率の制度ですが、学士号の種類によっても合格率が異なるようです。また、学修成果などが不合格の場合、その理由が数行のコメント付きで通知がなされます。

合格すると、学位授与証明書と賞状サイズの学位記が送られてきます。私の場合、上記の教育学の学士号は、無事取得できました。

結果的に、教職課程の単位は、無駄にはならず済みましたが、それ以降の労力を考えると、やはり趣味の領域といえるでしょう。

5. さいごに

その後、大学院に進学したり、少しずつ科目履修をしたり、地道に単位を修得し、その後何回か申請をして今に至ります。ご関心がある方は、是非、学位授与機構のウェブサイトをご覧くださいと思います。



ペットボトルと私

尾 関 眞 里 子 (南甲弁理士クラブ)

1. ペットボトルの水

まだまだ残暑が続く日は、朝から3件目の訪問先に向かう地下鉄の座席で、老舗の寿司をのどに詰まらせながら完食。下車して目的地近くの自販機にはいつもの水がない！斜め前のコンビニでいつも購入する水のペットボトルを握り、支払いを済ませ、キャップを捻り開栓して、ひとくち！ゴクゴクッと1/3を飲んでしまった。

いつものことながら、水を飲んでしまったことでできたペットボトルの空間部分を潰す。ボトルの中の水面が飲み口ぎりぎりまで上がってきたところで指の力を止め、キャップを締めるとボトルの中の空気がほぼない状態になる。

2. 容器入り飲料

日本では1982年に飲料用に使用することが認められたペットボトルは子供のころにはなかった。

2歳ころの記憶として、ディズニーのキャラクターが描かれた缶入りのジュースを飲むことは大きな喜びであったことを覚えている。その缶にはブルトップの開缶つまみなどなく、写真のように付属の小さな缶開けで缶の上面对角の2ヶ所に穴をあけ、その穴から飲んでいた。



「缶ジュース」1954年販売

出典：<https://livejapan.com/ja/article-a0002080/>

また、プラスチック容器に入った温かいお茶を、蓋代わりのカップに注ぐポリ茶瓶を、列車の窓を開け、ホームに売りに来る駅弁と共に停車時間に慌てて購入したことは懐かしい思い出である。



「ポリ茶瓶」

出典：<http://kiwametai.blog.jp/archives/11338209.html>

常時容器入りの飲料を飲んだのは、小学校の給食の献立に組込まれていたミルクである。あえて「ミルク」と記載したのは、私の通っていたころの文京区立の小学校では、低学年の時代はアルマイト処理された湯飲みにも注がれた湯で溶いた脱脂粉乳だった。月に1回ほどコーヒー味で飲みやすい日はうれしかった。ガラス瓶に入った牛乳を飲むようになったのは中学年になった頃からだったと記憶している。その後、四面体や直方体の紙製容器になった。

瓶容器は、環境問題を考慮すればリユース、リサイクル、更にはリデュースにも適しているが、その重量、破損の危険性等の簡便性や安全性に問題がある。缶容器は、材質の多様化や構造の技術が進み、一例としては、飲み切っていない飲料の転倒防止や持運び等に便利なスクリューキャップ付きのボトル缶入り飲料に人気があり、コンビニエンスストアの店頭でも商品数が増えてきているのがわかる。

一方、ペットボトルはその軽さと、外観から中の

状態が視認可能な上、キャップの開閉も容易なことから、いつでも・どこでも・だれとでも、と多様な環境下での需要にフィットしているようだ。

飲食店に入って無料で美味しい水が飲める日本。「海外では水がまずいので購入するようだ。」と聞き、「そーなんだ。信じられない！」と言っていた時代もまた懐かしい。

健康のために「脱水症状に留意しましょう！」と報道されている昨今、私が、水を購入して飲むことに抵抗がなくなったのは数年前である。家から外出先に飲料を持参することが重たく体の負担を考えて、必要な時に調達するようになったからだ。

3. ペットボトルを潰す理由

なぜ飲んで途中の水の入っているペットボトルを潰すのか？潰すとボトルが直立しなく／できなくなるのは不便ではないか？などと聞かれることがある。

いつごろからこのようなことをするようになったのか？自分でも覚えていないが、前述のように、水を購入することに抵抗感がなくなり、私の需要が高まった数年前からだと思う。

ただし、当初からではないような気がする。なぜなら、ペットボトルの厚みが現在のものに比べて厚みがあり、容易に潰すことができなかったからある。

環境にやさしいペットボトルを目指して、容器メーカーと飲料メーカーの努力により、素材の開発とリブ等の容器設計に伴う薄肉化で、特に水用のペットボトルは握りつぶすことが可能となった。

ある日、店頭で購入する水のペットボトルと、自動販売機で購入するものでは厚みが異なる。自動販売機の内部の移動による破損に耐えうる設計になっていることに気づいたときは感動した。それゆえ私は、潰せるペットボトルを手に入れるべく、可能な限り店頭で購入するのだ。

では、なぜ潰すのか？

食品は酸素の存在で酸化したり、空気中の蒸気で湿気たりして変質することを防ぐために、極力空気を除いた状態で保存してきた。食品である飲料水は、酸化や湿気とは関係ないものであっても、私に

とって空気を除去して保存？する対象なのである。

4. ペットボトルを潰すメリット

確かにペットボトルを潰すと、会議テーブルの上には立たなくなる。しかし、ペットボトルが立っているテーブルの上はなぜか雑然として美しく見えない。潰したペットボトルをテーブルの上に寝かしておくとすっきり見える。この感覚は個人的なものだとは思いつつも今日も潰してしまう。

最近では、オフィスに2リットル入りのペットボトルの水を購入するが、このボトルもまた、飲んで減った空間部分を潰して机の下にしまっている。

飲んでしまった部分は空気が入り込むだけで何の効果ももたらさない無駄な空間であり、そこは代替利用可能性が高いと考える。効率よく活用すべきバッグの中ではなおさらである。

直立するという機能を取るか、無駄な空間を排除するという効率性を取るか、悩まない。日本製品のすばらしさを今日も堪能するのである。

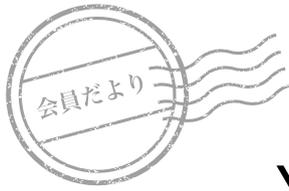
5. 包装に感動する日々

目的の品を手に入れると、その多くは何らかの包装が施されている。内容物を守るため、使いやすさのため、美観を高めるため、保存性を高めるため、様々な表示を伝えるため、そして環境に配慮して。

現在では、急須からではなくペットボトルからグラスや紙コップに注がれたお茶が振舞われる。省スペース、コスト削減、労働力削減、労働時間の削減、働き方改革、などなど、飲料の変化は、社会の需要と企業努力による容器の進歩と共に、目覚ましく変化している。

包装の素晴らしさを深く掘り下げたく、包装の専門家とある包装専士となった。

ペットボトルに感謝しつつ、今日もおいしい水を飲んでいる。



YouTubeをやってみたいと 思っている人へ

大坂尚輝 (南甲弁理士クラブ)

1. はじめに

昨今、子供たちの将来なりたい職業にYouTuberがランクインするほど、YouTubeは我々の生活にすっかり浸透している。しかし、YouTubeはほんの15年前に生まれたものであり、その頃にはスマホすらなかった。たった15年でこれほどスタンダードが変わるのだから驚きだ。15年前の映像のツールとしては、テレビやDVDが主流であり、一般の人が、自ら製作した映像を多くの人に見てもらうことはとてもハードルが高いことだった。また、How toものを調べるにしても、本や雑誌、インターネット上に挙げられている情報など、活字媒体がほとんどだったが、今や、英語を身に付けたければ、YouTubeで、外国人による質の良い英語の授業を山ほどのコンテンツから選んで視聴することができるし、料理を覚えたいければ、ほとんど全てのメニューのレシピ動画を見つけることができる。しかも、それをアップしている人は、芸能人のようなプロではなく、ごく普通の一般人だったりする。

このような状況において、YouTubeコンテンツの視聴者はもっと増えるであろうし、それゆえアップされるコンテンツは、将来的にもっと洗練されたものになるであろうことは、想像に難くない。そう、YouTubeはまだまだ多くの可能性を秘めているツールであり、我々知財業界でもこれに乗らない手はない。少なくとも、我々はコロナ禍を経験し、昔ながらの足で稼ぐ営業はもはや時代錯誤の代物となってきた今、簡単に自分を売り込める営業ツールとして、これ以上のものはないと考えられる。

しかしながら、現状、知財業界においてYouTubeを活かしている例はまだまだ少ない。何故なのか？ 様々な要因が考えられるが、大きな原因の一つは、

アップするコンテンツ制作のノウハウがないことではないだろうか。確かに、知財について喋るにしても、あるいは、自らの事務所の営業をするにしても、ただカメラの前で話している姿を撮影し、そのままアップしたのでは、その動画の拙さに宣伝効果どころか、却って逆効果になる可能性がある。それほど今のYouTubeにアップされているコンテンツの質は高い。そこで、今回は、「YouTubeに動画をアップしてみたい！けど、どうやって動画編集をするのか分からない。」という人のために、YouTubeの動画編集で多く使われている編集ソフトと簡単な編集方法をご紹介します。

2. iMovie

iMovieはApple社の動画編集ソフトでMacに標準でインストールされており、YouTube初心者にも最も使用されているソフトといわれている。YouTubeにアップする動画を編集するうえで基本的なことは、①映像を切ったり貼ったりして繋げること、②音や画像を入れること、③タイトルやテロップを入れること、④一つの動画として書き出すこと、である実は、これら①から④の作業はiMovieだけで簡単にできてしまう。したがって、YouTube初心者が最初から高額な動画編集ソフトを購入することは、Macユーザーであれば基本的に必要ないといってもいい。

それでは、実際にiMovieでの具体的な動画編集方法を簡単に説明する。

(1) 実際に動画に使用する素材ファイルをiMovieに読み込む

まず、MacでiMovieを開き、「プロジェクト→新規

作成→ムービー」の順に進み、作成プロジェクトの「↓メディアを読み込む」という部分から、使用予定の動画や音、画像などが格納してあるフォルダを指定し、読み込む素材のファイルを選択する。

(2) 読み込んだ素材ファイルを、タイムラインに落とし込む

タイムラインとは、iMovieの画面上の下半分程度を占める部分で、動画ファイルをドラックしてそこに落とし込むと、それが映画フィルムのように時間軸で表される。タイムライン上に落とし込まれたクリップと呼ばれるこのようなファイルは、タイムラインの一番上にある時間軸とリンクしており、どのシーンがどの程度の長さでいつ表示されるかが一目瞭然となる。さらに、同様に音ファイルや画像ファイルも落とし込むことができ、同じ時間軸にある動画、音、画像ファイルは、その編集している動画に全て同時に反映・表示される。例えば、動画が1分経過したところでこの音と画像を動画に現れるようにしたいと思った場合には、動画ファイルの1分のところにその音ファイルと画像ファイルをドラックして重ねるだけで、所望の動画を作り出すことができる。

(3) 動画の長さの変更、分割等の調整を行う

タイムライン上に落とし込んだ動画ファイルは、そのタイムライン上で細かく調整することができる。尺が長いと思えばタイムライン上の動画ファイルをマウス操作により短く調整することが可能であり、NG部分など不要な部分が含まれていれば、そこを分割し削除することも一瞬でできる。また、タイムライン上に落とし込んだ各クリップの順番の変更もタイムライン上のマウス操作により簡単に行うことができる。

(4) 動画にタイトルやテロップを入れ込む

iMovieには、もともと様々なタイトル表示が用意されている。iMovieの画面上の左上付近の「タイトル」のタブを選択することで、用意されているタイトル表示を確認することができる。その中から気に入

ったタイトル表示をマウスで選択し、タイムライン上にドラックすることで、その時間軸部分では、選択したタイトルが動画上に表示されるようになる。タイトルを表示させる時間の調整もタイムライン上のマウス操作で可能であり、フォントの選択や大きさ色の変更も可能である。このタイトル表示は字幕やテロップとしても応用可能なので、同様の操作で好きな時間軸に英語字幕やテロップを表示させることも可能である。

(5) 動画ファイルのつなぎ目にトランジションを入れ込む

トランジションとは、動画ファイルのカットとカットの繋ぎに、ディゾルブやフェードなどの映像効果を出させる編集であり、「タイトル」タブの右側にある「トランジション」タブから様々な種類を選択することができる。選択したトランジションは、タイムライン上の動画ファイルのカットとカットの間にドラックするだけで、動画上にトランジションの映像効果を簡単に反映することができる。この効果一つで動画の洗練具合が大きく変わってくる。

(6) 動画の書き出し

これが動画編集の最後の工程である。iMovieの右上にあるアイコンをクリックし、そこからファイルを選択し、書き出すファイルのフォーマットと保存場所を選択する。書き出しが終了すると保存場所から編集した動画ファイルを選択し、様々な動画再生ソフトで再生が可能となる。

3. Final Cut Pro X

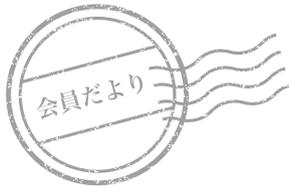
以上のように、無料の動画編集ソフトであるiMovieでYouTubeにアップできるレベルの動画ファイルを作成することは十分に可能であることがお分かりいただけたと思う。ただ、iMovieでは、タイムライン上に落とし込めるクリップの種類数が制限されており、例えば、同時に2つ以上の画像ファイルやテロップを動画に反映することはできない。また、入れ込んだタイトルやテロップを表示させる位置を自由に移動させることはできない。

このような、iMovieの不便な部分は、実は同じApple社製の動画編集ソフトFinal Cut Pro Xですべて解消する。これは3～4万円程度の有料ソフトではあるが、上記のような制限はないうえに、iMovieよりも手の込んだ動画編集が可能である。もしあなたがiMovieでは物足りなくなり、Final Cut Pro Xに移行したくなったとすれば、おそらく動画編集の面白さに目覚めたといっている。

4. おわりに

YouTubeの視聴者数は増加の一途を辿っており、さらにその視聴者は世界中にいる。したがって、活躍の舞台を世界とする我々知財人にとっても、YouTubeを広告ツールとして活用することで、大きな費用をかけず、効果的な営業成果をあげることが期待できるといえる。例えば、YouTubeをプラットフォームとし、視聴者を自社又は自所サイトに誘導することも可能であり、アップした動画を各WebサイトやSNSツールのハブとして活用することもできる。

こうしたYouTubeが秘めてる可能性を考えれば、もはやYouTubeを活用しないことは、我々知財人にとって大きな損失でしかないように思えてくる。Macを購入し、YouTubeに自分のチャンネルを開設することは、もはやアドバンテージではなく、スタンダードなのかもしれない。



レンタルキャンピングカー 旅行のすすめ

浜井 英 礼 (PA会)

新型コロナウイルスの影響で人ごみを避ける傾向の中、レジャーにおいても、ホテルや民宿での宿泊を避けて、キャンプを楽しむ人が増えてきていると聞きます。しかしながら、キャンプ未経験の方の中には、いきなり屋外にテントで泊まるのは抵抗がある、という方も少なくないと思います。そこで、これからキャンプをやってみようとする方の第一歩として、これまで3回キャンピングカーをレンタルした経験をもとに、比較的簡単に楽しめるレンタルキャンピングカー旅行について紹介させていただきたいと思います。

1. キャンピングカーのレンタルについて

私がレンタルキャンピングカー旅行をしたことを友人に話すと、大体聞かれるのが、(1) どこで借りたのか、(2) 値段はいくらか、という質問です。そこで、まずこの質問に答えておきたいと思います。

(1) キャンピングカーをレンタルできるお店は、インターネットで検索してみると意外と身近にあると思います。例えば、私が住んでいるつくば市には、RVランドというお店が有名です。(2) 値段ですが、お店にもよるとは思いますが、大体一日2～3万円が相場だと思います。旅行中は、電源が使えるキャンプ場に宿泊することをお勧めします。オートキャンプ場のサイト料金は、1泊5千～7千円くらいが相場だと思います。決して安くはないですが、こういう時代に特別なことをしたい！という方には、是非お勧めしたいと思います。

2. キャンピングカー旅行のいいところ

テントに泊まるキャンプに比べて、キャンピングカー旅行の優れた点を思いつくままに挙げてみたいと思います。

(1) エアコン／ヒーターがある

夏や冬にテント泊キャンプをすると、暑さ、寒さのために、快適に過ごせない場合があります。キャン

ピングカーには、通常、エアコンとヒーターが装備されていますので、暑かったり寒かったりしても快適に過ごすことが可能です。

(2) 虫が苦手でも大丈夫

テントは地面に設営するため、虫が気になってしまいます。一方、キャンピングカーには虫は簡単には入ってきません。そのため、虫が苦手な方でも気軽にキャンプを楽しむことができます。

(3) テントの設営をしなくていい

長期の旅行で、宿泊地を転々とする場合には、テントの設営をしなくていい、というのはかなり大きなメリットです。テントや調理場所の設営、撤収には、それなりの労力がかかります。キャンピングカーの場合、キッチンが備え付けですし、ベッドも簡単にセットできますので、時間と労力を大幅に軽減できます。そのため、昼間は目いっぱい観光して、夜遅くに宿泊場所に着いた場合でも、すぐに寝る準備を完了でき、また、朝起きたらすぐに出発することができます。

(4) 気に入ったところで休める

例えば、見晴らしの良い公園の駐車場、道の駅、RVパークなど、キャンピングカーで休むのに適した場所はたくさんあります。普段ではなかなかつろいで休めないような場所でも、キャンピングカーならば快適に休むことができます。ちなみに、国土交通省のホームページでは、道の駅での車中泊について、『道の駅』は休憩施設であるため、駐車場など公共空間で宿泊目的の利用はご遠慮いただいています。もちろん、『道の駅』は、ドライバーなど皆さんが交通事故防止のため24時間無料で利用できる休憩施設であるので、施設で仮眠していただくことはかまいません。』としていますので、道の駅の利用はあくまで休息目的の利用をお勧めします。

(5) たくさんの荷物やペットを運べる

キャンピングカーには収納がたくさんあり、広く、冷蔵庫も備わっているため、家で過ごしている

かのように荷物を多く持っていきます。また、私が利用しているレンタカー屋さんには、ペットOKのキャンピングカーもあります。

3. 運転は大変

いろいろ良いところばかり述べてきましたが、そんなレンタルキャンピングカー旅行でも欠点があります。それは、運転です。キャンピングカーは、車種にもよりますが、それなりに大きいです。私が運転したものは、全長約5m、幅約2m、高さが約3mありました。油断すると、脱輪したり、接触事故を起こしたりしてしまいます。また、車体が大きいので、高速道路などで風の影響を大きく受けます。そのため、普段から運転に慣れている方でないと、慣れるまでは少し怖いかもしれません。特に、キャブコンタイプなどの、車体の側面が外に張り出しているタイプのキャンピングカーを運転する場合は、自家用車の感覚で運転してしまうと、接触事故を起こしてしまう恐れがありますので、注意が必要です。

4. みちのくの旅

令和2年の8月のお盆休みに、6泊7日のレンタルキャンピングカー旅行に行ってきましたので、その内容を以下に簡単に紹介します。

8月7日 17時にキャンピングカーをレンタルし、荷物を詰め、20時過ぎに自宅を出発！2時間ほど運転し、常磐自動車道、北茨城市の中郷SAで就寝。高速道路のサービスエリアにはアルコール飲料が売っていないためお酒が飲めず、ちょっと残念。

8月8日 福島県いわき市の四倉PAで朝食。その後、宮城県名取市関上まで北上し、市場で昼食を食べ、震災跡地、津波復興資料館、復興伝承館等を観光。さらに北上し、三陸に突入。岩手県大船渡市の碁石海岸キャンプ場に宿泊。

8月9日 陸前高田市の道の駅高田松原に行き、東日本大震災津波伝承館を見学し、昼食を食べ、奇跡の一本松を見学。その後、釜石市まで北上し、海水浴をした後、根浜オートキャンプ場に宿泊。

8月10日 宮古市まで北上し、浄土ヶ浜の遊覧船に乗車。船からウミネコにパンをあげる。魚市場で昼食をとった後、浄土ヶ浜で海水浴をする。海底にウニがぎっしりいて興奮した。宮古市の姉ヶ崎オートキャンプ場に宿泊。この旅初めての温泉に入る。

8月11日 三陸を離れ、内陸へ。日本三大鍾乳洞の龍泉洞を見学。その後、南下して、宮城県登米市の長沼フートピア公園のキャンプ場に宿泊。近くの温泉に入る。



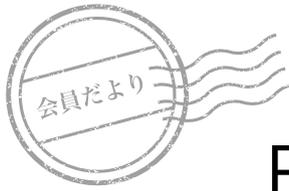
長沼フートピア公園にて

8月12日 子供がどうしてもわんこそばを食べたいというので、北上することにする。途中、平泉に寄り中尊寺金色堂を見学。花巻市でわんこそばを食べる。再度南下し、宮城県の月浜海水浴場で海水浴をした後、最後の宿泊場所であるおしか家族旅行村オートキャンプ場に行く。ここは、牡鹿半島の先端にあり、私が地図で見つけた途端にどうしても泊まりたかったところであった。キャンプサイトから海が見えてとても気持ちがよかった。BBQをして旅行最後の夜を楽しんだ。

8月13日 近くのクジラの博物館（ホエールタウンおしか）を見学した後、帰路につく。



おしか家族旅行村オートキャンプ場にて



日ノ本一の料理男子への道

貴志 浩 充 (PA会)

1. はじめに

「非常事態宣言」が2020年4月7日に発令されて以来、極力外食を控えて、家でご飯を食べる機会が随分と増えました。休日の朝・昼・晩の家族4人分の食事を普段から用意していることもあり、半分は趣味として楽しく料理をしておりますが、在宅勤務への変更に伴い、料理をする回数が鰻登りに増えました。

ただ、コロナ禍による巣ごもりが推奨される状況下では、外出制限が無かった良き時代 (Bell epoque) に通ったお店の味をついつい思い出してしまいます。

個人的には、残暑が続くこの季節、爽やかなバジルの香りが漂う冷製パスタ、夏野菜のトマトソーススパゲティ、ピーマンの緑色が映える青椒肉絲、蜜柑の残り香とジャスミンの香りが交差するグリーンカレー等が恋しくなります。

もしお店の味を家庭でも再現できれば、毎日楽しい生活が送れるのではと思います、日ノ本一の料理男子を志して以来、市販の料理本を読んだり、あるいはお店の人等に尋ねながら、上記お店の味を再現する上で必要な以下の点について試行錯誤を繰り返した記憶があります。

- ・冷製パスタのソースであるペスト (=ジェノベーゼソース) として市販品を使用すると、バジルの香りが乏しくなり、手持ちの料理本のレシピではチーズのコクが足りない。

- ・市販のトマトソースは水っぽく、トマトの水煮缶では酸味が立ちすぎてしまう。

- ・市販の青椒肉絲ソースや料理本のレシピを再現すると、味自体は悪くないが、お肉が硬くなり微妙な青椒肉絲になる。

- ・生のタイバジル・香辛料を入手するルートが少なく、手間暇かけて作る中途半端なグリーンカレーより市販の某グリーンカレーのレトルトの方が美味しくて安い。

今後も巣ごもり生活の継続が予想されることから、私に限らず会員の皆様が家でご飯を食べる機会も増えてくると思います。そんなとき、自分自身だけが満足するのではなく、食卓を囲む人から「美味しい」と笑顔で言ってもらえる料理に少しでも近づぐために、現在も私が実践しているお店の味に近づける方法を紹介したいと思います。

今回は、材料の入手容易性・汎用性等を考慮して、炒めても柔らかい「肉」の秘密と、「トマトソース」の秘密について打ち明けたいと思います。

2. 炒めても柔らかい「肉」の秘密

お店で頂く青椒肉絲や中華丼内の「肉」・「魚介類 (えび・いか)」は、その味付けもさることながら、とても柔らかくプリプリした食感です。一方、市販の調味料の裏面や料理本のレシピを再現して中華丼や青椒肉絲を作っても、お店のように柔らかくプリプリした食感には程遠く、味付けはいいのにね、と少し残念な感想になることが多いと思います。

結論から申し上げますと、「生卵 (全卵)」を「肉」に浸透させる前処理をすれば、炒め物の中の「肉」は柔らかくなります。その理由は、肉の熱変性による収縮を内部に浸透した硬化した卵によって軽減するからだだと思います。この方法は、中華レストランでも一般的に行っている手法であり、中華料理でよく行う「素揚げ」と併用すれば効果はてきめんです。

(肉の前処理方法)

生肉に塩コショウをふった後、生肉100gあたり酒小さじ1を添加してよく揉みます。次いで、この酒

を吸った生肉に対して溶き卵（全卵）大さじ1を添加してよく揉みこみ生肉に溶き卵を吸わせませす。その後、生卵と酒を吸った生肉に対して、片栗粉大さじ1／2を添加して揉みこみ、最後に油小さじ1／2を添加して全体になじませると、「前処理済の肉」が完成します。

このようにして完成した「前処理済の肉」を、レシピに記載の「肉」として使用すれば、柔らかくプリプリした食感を味わえます。例えば青椒肉絲を作る場合、細切りにする目的で、予め冷凍室に入れて少し凍らせた肉を千切りにし、千切りした肉に上記の前処理を施した後、油をひいたフライパンで前処理済の肉をほぐしながら炒め、ピーマンと筍を加えさらに炒めて、合わせ調味料を鍋肌から加えて味を整えれば、柔らかな肉としゃきつとしたピーマン・筍の三重奏が口の中で広がる青椒肉絲が完成します。

なお、「魚介類（えび・いか）」の前処理は、全卵の代わりに「卵白」を使用する以外は肉の前処理方法と同様の分量・方法で行うことができます。

ただし、殻付きえびの場合、殻をむいたえび（100g）に塩一つまみを加えて揉みこみ、さらに水溶性片栗粉（片栗粉大さじ1と水大さじ2）を加えて、水が濁ってくるまで揉みこんだ後、大過剰の水で洗浄して水分をよく切るという工程を行った後に、上記前処理を行うと、えびの臭みも無くなります。

3. 「トマトソース」の秘密

イタリアンレストランで頂くトマトソースは、トマトの酸味の中に野菜の甘さが光る深い味になっており、トマトの水煮缶とは一線を画します。また、洒落た洋食屋さんで頂くナポリタンやオムライスは、ケチャップで作った家庭のナポリタンやオムライスと比べてすっきりとした味に仕上がっています。

このようなおいしいトマトソースの秘密は、「ソフリット」と呼ばれる香味野菜を揚げたものがトマトの水煮とともに煮込まれているからです。トマトソース以外にも、カレー、シチュー、赤ワイン煮、

カチャトラ、ポロネーゼソース等の煮込み料理を作るときに、この「ソフリット」を入れると、より一層味に深みがでてきます。

（ソフリット・トマトソース）

「ソフリット」の作り方は、非常に簡単です。ニンジン1本、玉ねぎ1個、セロリ1本をそれぞれみじん切りにした後、オリーブ（100ml）中でこのみじん切りにした3つの野菜を揚げる感覚で、野菜の水分が無くなって全体が黄金色になるまで炒めるとできあがります。

（以上の分量は、トマトの水煮缶（500g×2本）からトマトソースを作ることを想定）

そして、出来上がった「ソフリット」と、トマトの水煮缶（500g×2本）とを鍋に入れ、沸騰したら弱火でコトコト、2／3程度になるまで煮詰めて、塩コショウで味を整えれば「トマトソース」が完成します。

よりお店の味に近づけたい場合は、バジリコ（茎とともに葉っぱが5枚ぐらい）を鍋に入れて煮込むと、ソースの色も鮮やかな橙色になり、より爽やかな味に仕上がります。

このようにして出来た「トマトソース」を、ケチャップ、トマトの水煮缶又は市販のトマトソースの代わりに使用すれば、お家で本格的イタリアンを堪能できます。茄子がお好きな方であれば、以下のレシピのような茄子とトマトのスパゲティがおすすめです。

（茄子とトマトのスパゲティ（一人分））

包丁の腹で押しつぶしたニンニクと、オリーブオイル大さじ2とをフライパンに入れて、ニンニクをきつね色になるまで弱火で揚げ、きつね色になったニンニクを取り出した後、鷹の爪1／2（中の種は除く）をさらに加え、変色する前に鷹の爪を取り出して「アーリオオーリオ」を作ります。そして、この「アーリオオーリオ」に乱切りした茄子（約1個分）を焼き色がつくまで炒めて、上記で作った「トマトソース」約1カップをさらに添加し少し煮詰めて、塩コショウで味を整えればソースの完成です。あとは、茹でたスパゲティとソースとをフライパン内で

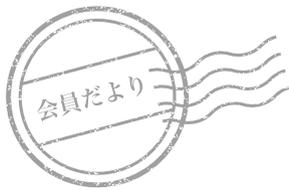
絡めた後、オリーブオイルとパルメジャーノを好みの量加えて混ぜ合わせれば、定番の“茄子とトマトのスパゲティ”が完成します。

なお、私自身、昭和の香り漂う喫茶店で頂くケチャップ味のナポリタンも大好きで、家では目玉焼きのセナポリタンをよく再現しております。



喫茶店のナポリタンの味に近づけるコツは、①ゆでたスパゲティと具材とを焼きそばのように炒めて全体に油をまとわせることと、②溶かしたバター(又は油)でケチャップ自体をかるく炒めた後(ケチャップの酸味を揮発させる。)、①と混ぜ合わせること、だと思います。

それでは皆様が楽しい食卓を囲めますように！
(影山教授曰く、スタンフォードにて)



オラクルカードに魅せられて

細谷道代 (無名会)

1. はじめに

このたびは会員便りに執筆する機会をいただきましてありがとうございます。

今回は、私が最近楽しんでいる、オラクルカードについてお話したいと思います。

2. オラクルカードとは

オラクルカードの「オラクル」とは「神託」すなわち「神のお告げ」という意味です。つまり、オラクルカードとは、神様からのメッセージを受け取るためのカードです。「占い」の一種とも言えるでしょう。

「占い」のカードと言えばタロットカードが有名ですが、タロットカードは、大アルカナ22枚、小アルカナ56枚の合計78枚、とカードの構成がほぼ決まっています（大アルカナのみのカードもあります）。

これに対してオラクルカードは、構成についての決まりがなく、枚数、絵柄、テーマ等が作者によって全く異なります。作者が各カードに込めた意図を伝えるために解説書がついていることが多いです。自由度が高く、作者の知識、世界観がそのまま反映されているところが、タロットカードとの大きな違いです。

3. オラクルカードの種類

作者の自由度が高いオラクルカードですが、大まかには以下の3種類に分類できると考えます。もちろん、この3種類以外のものもありますし、複数の種類が混ざり合ったものもあります。

(1) 神様からのメッセージ系

「オラクル」の言葉通り、神様からのメッセージを受け取ることを目的としたカード。「神様」とは、文字通りの神様に限らず、

宇宙とか天とか、より高次な、霊的な世界全般のことを含みます。

この種類のカードでは、天使、女神、妖精、ユニコーンなど、神様そのもの、あるいは神様と繋がっている霊的な存在がテーマになっているものが多いです。



左の2つが天使を、右の2つがユニコーンをテーマにしたカード。

(2) 心理セラピー系

心理学・心理セラピーの手法から生まれたカードです。引いたカードから、現在の自分の課題、課題を解決して自分を癒す、あるいは自分を成長させるためにはどうすれば良いか検討していきます。



心理学者のチャック・スペザーノ博士が考案したセラピー用カード。

(3) 言葉系

オラクルカードは、絵がメインで言葉はキーワードだけが書かれていることが多いのですが、言葉系のカードは、言葉をメインとしており、カードに文章が大きく書かれています。絵はシンプルなものが多いです。文章なので、直接メッセージが入ってくることで、また、メッセージを読み上げて「アフメーション（肯定的な宣言）」をすることができるのが特徴です。



成長へのサポートや励ましの言葉が書かれたカード。このカードは絵も美しく、また、作者のセミナーや研修講師等の経験をもとに作られたものであり、心理セラピー系カードでもある。

4. オラクルカードの使い方

オラクルカードの使い方（カードの引き方）に特に関心したルールはありませんが、一般的には、質問を頭に浮かべながらカードを切り、切り終わったところでカードを引きます。カードを引く枚数および並べ方は、基本の1枚引きから、複数のカードを用いたスプレッド（展開法）まで様々なものがあります。

カードを引いたら、カードの絵柄、カードに書かれたキーワードおよび解説書などから、メッセージを受け取ります。このメッセージが質問に対する答え、より高次の存在が質問者に伝えたいメッセージです。

この手順は、どの種類のオラクルカードであってもほぼ同じです。

5. オラクルカードの魅力

私が考えるオラクルカードの魅力は、主に以下の点です。

(1) 絵がかわいい、美しい

オラクルカードは、かわいかったり美しかったり、素敵な絵柄がとて多いです。そんな素敵な絵柄のカードを見ると、ついあれもこれもと欲しくなってしまいます。逆に、カードのテーマが魅力的でも、絵柄に魅力を感じなければ、あまり食指は動きません（これはあくまでも私の場合です）。

(2) メッセージが的確

引いたカードから受け取るメッセージは、今の自分にぴったりなメッセージであることが多いです。他の方をリーディングさせていただいた時も、そのような嬉しい感想を多くいただきました。残念ながら、疫病や災害を予言するようなことには向いていませんが、人間の心理や感情を的確に読み取り、どうすれば人生がより良くなるかの示唆を与えることは得意だと感じます。もちろん、カードに依存することは禁物です。あくまでも日々の生活を順調にするためのアドバイスとして参考にして、最終的には自分で判断することが大切です。

(3) 直感が磨かれる

オラクルカードのリーディングには「直感」が大切であると言われています。「直感」というと何かあてにならない印象があるかもしれませんが、弁理士が扱っている特許・実用新案も意匠も商標も、大ヒットしたもの、世の中に影響を与えたものは、間違いなく直感から生まれています。直感を磨くことは、仕事をする上で、またこの世の中を生き抜く上で、必要なことだと感じています。

(4) 要点を抽出する・物事をまとめる力がつく

オラクルカードをより深く正確に読み取るためには、解説書の内容、絵柄から受けた印象などを総合して、そこから特に大切な

部分を抽出して、まとめる必要があります。複数のカードを引いた時には、さらに複数のカードを総合してメッセージを導き出し、まとめる必要があります。言うまでもなく、「抽出する」「まとめる」という作業は、弁理士にとって非常に重要です。発明者が提示したアイデアや製品を明細書という形にまとめ、特徴を抽出して請求項を作成する。拒絶理由通知で引用された文献と請求項を比較して、請求項にかかる発明の優れた点を抽出して意見書にまとめる……。オラクルカードのリーディングと弁理士の業務は分野が全く違うけれど、「抽出する」「まとめる」作業はどちらにも共通しています。

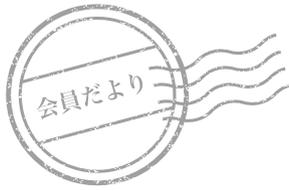
6. 最後に

以上、オラクルカードについて思うところを書いてみました。

これからも、オラクルカードからのメッセージを参考に、仕事やプライベートを充実させていきたいです。



筆者が所有しているオラクルカード。かわいい絵柄、美しい絵柄のものが多く。



夏の風物詩

伊藤大地 (無名会)

夏の暑い日の夜、キンキンに冷えたビールをく
いっと頂くのは、至福のひとつだ。夜空に上がる
大輪の花火を観ながら頂くのは、なお格別のものに
感じる。

しかし、本年初頭よりに全世界に衝撃を与えたコ
ロナウイルスは、あらゆる業界へ多大なる影響を及
ぼし、漏れなく日本の夏の夜も一変させることになっ
た。毎年春先から晩秋まで日本の夜空を彩っていた
花火大会が軒並み中止となっていることは、各種報
道のとおりだ。致し方ないとはいえ、このまま立ち
消えになってしまう花火大会が出てくるのではない
かと心配でならない。

こうしたことがなければ、この記事を執筆してい
る今どこかで夜空に花火が打ち揚げられていて、
多くの人に感動を与えていたことだろう。しかし花
火大会は、ある程度の知名度を誇るものであれば、
優に数十万人を動員する一大エンターテインメント
であり、花火大会において「密」を避けるというの
がどれほど困難を伴うことかというのは、想像に難
くないはずだ。

主催者・関係団体は、ただでさえ数十万人にも及
ぶ群衆を、ひとりのけが人も出さないように来場さ
せ帰路につかせるという重責を担っている中に、更
に「密」を避けるための対策をすることの負荷は相
当のものになる。課題が山積する中で、2020年の開
催を見送るとしたのは、いちファンとしてはさみし
い限りだが、様々考慮すればやむを得なかったのだ
と思う。

もっとも、こうした状況にありながら、東京オリ

ンピックが開会するはずであった日に花火を打ち揚
げたり、悪疫退散祈願で全国一斉に花火を打ち揚げ
たりといった取り組みがなされてきた。夜空に上った
大輪に元気づけられた人も少なくないだろう。

さて、本稿では、一日も早いコロナの収束と、来
年度以降の花火大会の開催を願いつつ、花火大会を
快適に楽しむコツを紹介したいと思う。来年度、お
近くの花火大会が無事に開催された暁には、本稿を
思い出して頂ければ幸いだ。

・花火大会の場所取り

花火大会というと、予め設けられた会場内に場所
取りをして観覧をするというのが一般的なスタイル
だが、花火は、大きいものでは高度数百メートルに
打ち揚がるものなので、実際上は路上で観たり、会
場の近くの住宅から観覧したりということもあるだ
ろう。私のように、毎年複数の花火大会に足を運ぶ
身になると、その花火大会に行く目的とメンバー



で、どこでどう観るかを検討するものだ。

たとえば、花火写真を撮影することを目的に行く場合、撮影の趣味もあるだろうが、会場からあえて離れて、遠くから狙うことも多い。そうした場合、夕方以降の天候（特に風向き）に注意を払い、打ち揚げ場所からみて風上方面で撮影に適した場所がないかを探すことになる。言うまでもないが、花火大会の開催には、主催者はもちろんのこと、地元住民・警察・消防・交通機関・警備会社などが「安全第一」で対応している以上、立ち入り禁止区域や安全を阻害するような場所への立ち入るのはNGだ。こうしたことには気を遣いつつ地図とにらみ合うのだが、もちろん毎度成功するわけではなく、時には突然風向きが変わって、文字通り煙に巻かれることもある。とはいえ、あくまでも一般に立ち入りが認められている場所で、かつあまり知られていない所謂「穴場」を探して撮影するというのは、ある種の宝探しの楽しみもある。万人に勧められるものではないが、会場から比較的距離が取れた穴場である以上、かえって往復の道中に混雑に巻き込まれることも少ないので、迫力は二の次という方は、安全には十分注意しつつ、トライしてみる価値があるかもしれない。

・おすすめの観覧方法

一方、多くの方にお勧めできるのが、ベタではあるが、「有料席」のチケットを購入するという方法がある。「協賛席」と呼ばれることもある。有料席は、主催者が、最もよく観覧できる場所を確保して優先的に用意する席であるため、通例、打ち揚げ場所からも近い場所に設けられ、迫力満点の花火を堪能できることが期待できる。

多くの場合、有料席は「指定席」になっているため、なんといっても事前の場所取りが必要ない。これは、特に遠方の会場に赴くときには非常に大切なことだ。また、椅子やシートが会場に用意されている席であれば、持参する荷物が少なく済むというのも見逃せない。さらに、意外と盲点なのが、売店

とトイレが無料エリアと比較して充実していることが多いというのが挙げられる。特にトイレは、どこの花火大会でも長蛇の列になっていて、ここぞというときに列に並んでいたということは少なくない。しかし有料席であれば、区画内の人数が限られており、無料エリアに比べて混雑は比較的緩和されている。加えて、昨今では「密」を避けることがあらゆる場面で求められているが、有料席であれば、客席の間隔に余裕をもって設営されていることもある。私の知るところでは、「ペアシート」と称して、前後左右の間隔にゆとりを設けることで、オープンエアでありながらもプライベートな空間を提供する花火大会もある。各大会で個性的な席を設けているので、調べてみると楽しいと思う。

有料席情報は、公式ホームページに掲載されるのはもちろんのこと、大手プレイガイドを通じて販売されている大会もある。チケット情報は、主要な花火情報誌にも掲載されている。ただし、チケットは先着順や抽選制で、開催間際には売り切れていたり、希望通りの席が確保できなかったりということがあるので注意が必要だ。あくまでも目安だが、7～8月に開催される花火大会であれば、4月下旬頃から情報収集を始めるるとよい。

・当日の楽しみ方と注意

花火大会の開催地の近くには、名刹・古刹、由緒ある神社、風光明媚な景勝地など、足を運びたいくなる観光地があるものだ。また、地元ならではのグルメもあるだろう。花火大会は薄暮の頃から始まるが、折角行くのだから、少し早めに到着して、その地を満喫したいものだ。各地には観光協会が組織されていて、いわゆるガイドブックには載っていないような情報が観光協会のホームページなどには掲載されていることもあるため、チェックするとよい。

ただし、花火大会の会場に自動車で行く場合には、会場周辺で大規模な交通規制が敷かれることもあるため、駐車場の確保や渋滞など、電車で行くよりも気を遣う。駅から歩ける距離で開催される（又

は会場までのシャトルバスが運行されている)花火大会であれば、電車で向かうのが無難だ。もし隣駅でもそう遠くなければ、一駅ずらして歩くことで、新たな発見もあるだろうし、何より混雑が緩和されるだろう。

・むすびに

打ち揚げ花火は、日本が世界に誇る芸術であり文化だと思う。花火大会のように数十万もの人が同時にひとつのものを楽しむことができるというイベントは、他にそうはないだろう。しかし、動員数が多いがゆえに、あらゆる場面で安全が求められる。このため、安全対策に要する費用も嵩みがちとなり、財政的な問題から中止に至る例も散見される。今後は、コロナウイルスの影響も加わり、これまで以上に継続が困難な花火大会も出てくることが懸念される。

この種の催しは、一度途絶えてしまうと再開は極めて困難になるが、軒並み中止となった本年が、ひとつのターニングポイントになるのではないかと思う。2021年には、継続か廃止かの選択を迫られる花火大会もないとは言い切れない。継続のためには一人でも多くの方の支援が欠かせない。ひとりひとりの支援の積み重ねにより、ひとつでも多くの花火大会が将来にわたって継続するとともに、これまで以上に、花火ファンが増えることを願っている。