

7
JULY 2024
VOL.177

心と心をビビビと結ぶコミュニケーションのお手伝いペーパー

ishin-déshin

Let's コミュニケート!

夏といえば...

きおく画伯

(忍者 + ゾンビ + ドラえもん) ÷ 3 = ?

社長と行こう! こっそり食堂

これナンだ? ナンなんだ! ?

水野印刷工芸
社内報

ミデコの日々の取り組みを
知っていただくため、
社外にもお配りして
います。

みかわんこ▶



特集

生成AI 実践的に使ってみた

上
下
前
AI

実践的に使ってみた

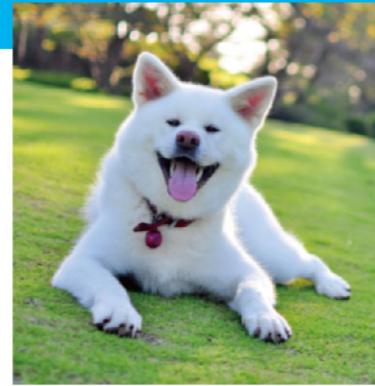
昨今話題の生成AIを広告画像作成で使ってみましょう。では早速チャレンジ!

材料はピンボケの失敗写真

ピンボケしたユキちゃんの写真を使つた広告画像をつくりましょう



拡大するとピントの甘さがよく分かります。

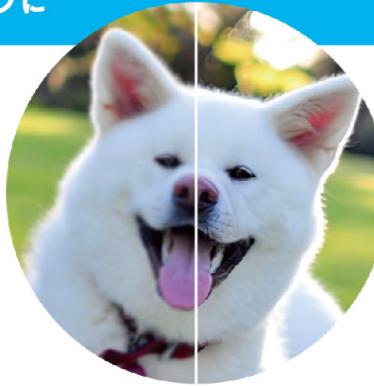


ピンボケ写真を生成AIでシャープに

YouCam 画像編集ツールでピンボkeh部分を生成してシャープな画質に補正します。

シャープ具合が一目瞭然です。

YouCam 画像編集ツール
<https://yce.perfectcorp.com/ja>



足りない背景を生成拡張

Photoshop Beta 版を使用して足りない背景を生成拡張して広げていきます。

コピースペースもありませんが…



<https://creativecloud.adobe.com/>



生成AIが書き出した追加背景

背景を生成AIでカスタマイズ

Photoshop Beta 版を使用して生成した背景をカスタマイズしていきます。



<https://creativecloud.adobe.com/>



手前に小川を追加

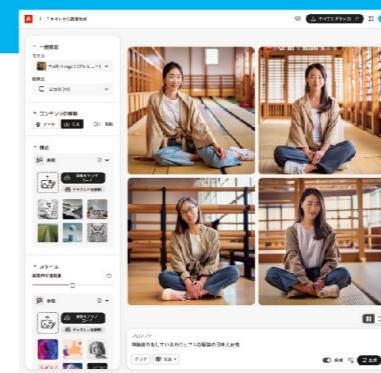
背景に海を追加

人物を追加

Adobe Fire fly を使用して人物を生成していきます。「座っているカジュアルな女性」を生成してもらいました。

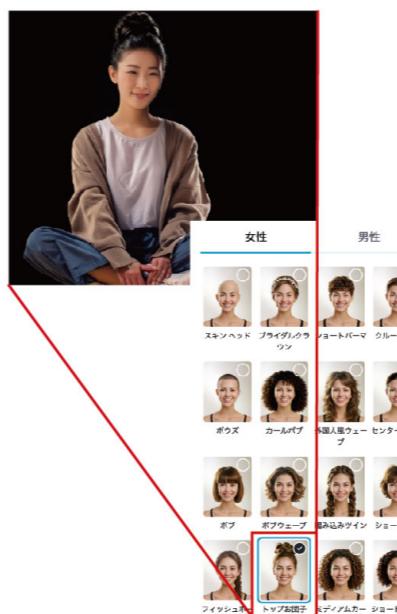


<https://firefly.adobe.com/>



ヘアスタイルを変更

YouCam 画像編集ツールで人物のヘアスタイルを変更します。



YouCam 画像編集ツール
<https://yce.perfectcorp.com/ja>

フィニッシュ! 広告画像が完成しました!



すでに実務の中で定着している生成AI。Oからの生成はもちろんですが、既存写真の画像修正では補えない部分もAIが書き出してくれる所以、大変重宝しております。この便利さにあぐらをかかないようAIに使われず、クリエイティブにAIを使えるように意識していきたいものです。(文責:山本)

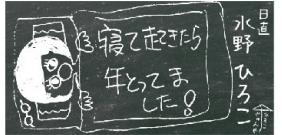
ミデコラム

ミデコ社員ひとりひとりが、
それぞれの個性を活かしたコラムを掲載！

今月のにわか編集長
山本兼佑

にわか編集長とは！？

ishin-denshin の編集長は持ち回り制。
特集ページの執筆や、みんなのコラム
にコメントをつけたり小コーナーの原
稿をまとめるのが主な仕事です。



第143回

浩子ツバメ

毎週のように会う姉。「つばめがさあ、玄関の時計の上に巣を作っとるじゃんね」「去年は巣を作っただけで終わったんだ。今年も巣を作り始めたんだけどどうなるかなあ」と話し始めた5月。そして6月に入り、ツバメが卵を産み、ひなに餌を運ぶ動画を送ってきた。「毎日、巣の下の新聞紙を片付けなくちゃいかんし、大変だよ」と愚痴をこぼしながらも自慢げに語る語る。「へえー。そうなんだあ」といいながら、めちゃくちゃ羨ましい私。

配達などでお客様のところに伺うとき、玄関に段ボール＆新聞紙が敷かれてあると思わず上を見る。「あーここにもツバメ君が」あー羨ましい。

ツバメは縁起のいい鳥だと言われるし、確かにツバメを見ると幸せな気持ちになる。あー毎朝幸せな気持ちになりたいよー。

しかし、我が家に来るのは、駐車してある車にいたずらするカラスと大きな羽を広げて飛ぶトンビのみ。ツバメも怖くて巣などおちおち作っていられない環境なのだ。ぐすん悲しい。

そして、先日姉がツバメが巣立ったんで巣の回りを片付けてます動画をラインして来た。

ホントにもう、うらやましいよー。



第143回

夏の風物詩

あっという間に2024年も半分過ぎてしましました。今年の東海地方は6月21日に梅雨入りでしたね。梅雨入りすると、もう夏はすぐそこ…毎年6月になると、秋葉神社参詣。

そりや拒否するわな。

その翌年から以降、ずっと夫婦ふたりのみの年中行事となってしまったわけだが、未だに残る「鹿苑」の看板を見るたび、あの日の記憶が鮮明に思い出される。

ちょっとホラーな「夏の風物詩」のおはなしでした。…どこが。



▲この眺めも毎年絶景であります

にわか編集長コメント

僕の実家にもツバメが巣つくっていますよ。木箱を下に置いてましたね。お土産が木箱の外側にストライクすることもあるので、掃除はマメにしてたと思います^~^

その御供が次男だけになったある年、事件が起きた。一時期、本殿に向う石段の脇に「鹿苑」なるものができ、可愛らしい鹿の群れが登段の辛さを和らげており、我が家の次男も「鹿だー！」とご機嫌。

すると、白い雑種の犬がそこへ通りかかる（注・かなり山の上でまわりに民家はないに等しい）。反射的に次男を影にかくす私。すると、犬は助走をつけて鹿苑の垣根を超えて、鹿を襲い出した。一斉に隅へ走り出す鹿の群れ、追いかける雑種犬。殺戮…とまではいかないが、長閑な鹿苑は血みどろの惨状と化した。次男呆然

あわてて社務所へと電話するも

「ああ、あの犬獵犬だからね…」と、信じられないくらい淡白な返事。

…かくして、幼い次男にそれはそれは深いトラウマを植え付けてしまった秋葉神社参詣。

その翌年から以降、ずっと夫婦ふたりのみの年中行事となってしまったわけだが、未だに残る「鹿苑」の看板を見るたび、あの日の記憶が鮮明に思い出される。

ちょっとホラーな「夏の風物詩」のおはなしでした。…どこが。

説明しよう。『天狗さん』とは前田家の幼児語のひとつである。

移動距離が長い・本殿までの石段がつらい・御祈祷が退屈…と一緒に行くことを渋るこどもたちをその気にさせるため、

「ほら、今年も天狗さんにございさつにい

かないと！ どっかでみてて『今年は来てな

いな…』って出て来るかもよ～」「行く行く

行く行く!!!!」(半べそ)

…こうなると見守ってるんだか見張られて

るんだか…と趣旨は変な方向へ向いてしま

うが、これでいいのだ。

きおく画伯

第96回

お題 フィリックスくん

描いた人 浩子さん



私の世代ではフィリックスくんと言えば駄菓子屋のガムのイメージだったのですが、俊敏に走るイメージで描かれた浩子さん。調べてみたらかなり似てました…！！と思ったけど、改めて見たらやっぱりどうだろう…（失礼）



にわか編集長コメント

狛犬に襲われる鹿さん、想像しただけで戦慄します。僕は犬好きですが、野犬だけは怖いです；（狂犬病とか菌とかが怖いのもあります）



第144回

交通差別？

乗る車種によって他車が合流で譲ってくれたりなかったり、後続車が車間を多めにとってくれたり詰めできたり、そんな経験はありませんか？なんだか車種・車格によって他車からの対応に差があるよう感じます。

自分の経験ですが、イカツイ顔の某輸入車に乗った際、モーセの海割りのように前を走る車達に譲られたり、車線変更や合流の際も何のストレスもなく運転できましたが、車格の小さなかわいい顔の車に乗った際はその真逆で、譲られることは前者に比べて少なく感じ、後続車はやや詰め気味に接近してきます。運転の仕方は基本同じだと思いますが、この差は一体なんなのでしょう。以下は車種別の他車の反応についての僕の所感（偏見）です。

某国産平成セダン（タレパンダ顔）

・おじさんからの熱い視線（そこそこアラ車でした）
・可もなく不可もなく

某国産ハイパワースポーツ（イカツイ顔）

- ・後続車から車間を空けられる
- ・前走車が進路を譲ってくれる（車間距離は詰めていない）
- ・車線変更で譲られやすい
- ・覆面にマークされる

某輸入コンパクト（ゆるかわ顔）

- ・後続車から車間距離を詰められる（前走車がいる状況で）
- ・某輸入オープン（イカツイ顔）
- ・後続車から車間を空けられる
- ・前走車が進路を譲ってくれる
- ・車線変更で譲られやすい

某輸入スポーツコンパクト（ややイカツイ顔の小型車）

- ・似たようなタイプの車に絡まれる（ビタビタについてくる）
- ・某輸入ハイパワーウゴン（イカツイ顔）
- ・後続車から車間を空けられる
- ・前走車が進路を譲ってくれる（車間距離は詰めていない）
- ・車線変更で譲られやすい

・基本道を譲られる

- ・似たようなタイプの車に絡まれる（ビタビタについてくる）
- ・覆面にマークされる

某国産オープン（ややかわいく、ややいかつい顔）

- ・オーブンで走っていると（特に平日）、車間を詰められやすい（前走車がいる状況で）
- ・同車種がすれ違いざまに挨拶してくれる

このような感じです。

まとめるとイカツイ顔で車格が大きく、ブランド力の高い某ドイツ車だと交通ストレスはかなり少ないという印象です。小型でファンシーな色のゆるかわ顔の車と比べるとよく実感します。イカツイ顔だと譲ってくれている、というよりはもしかしたら避

けられているだけかもしれませんけど。ちなみに平日オープンカーのフルオープンで走っていると他車から謎のプレッシャーを感じます。車種別の差別はたしかに存在しているような気がしますが、交通量の少ない時間帯を狙って走れば万事解決ですね。

にわか編集長コメント

かれこれイカツイ雰囲気の車に乗ってきましたが、実はファンシーな車が好きなんんです。オリーブグレーの日産の「PAO」のMT車、いつか本気で乗りたいと思っているんです^。



第144回

二代目・香川照之

お馴染みTBS系ドラマの日曜劇場「アンチヒーロー」（日曜夜9時）が16日、最終回を迎えた。有罪率99.9%といわれる日本の刑事裁判において、被疑者である証拠が完全に揃っていても無罪を獲得するアンチな弁護士の姿を通して、「正義の反対は本当に悪なのだろうか」を問いかけるオリジナル作品だ。不敵な表情を浮かべる主人公・明墨正樹を演じるのは長谷川博己。当初は悪徳弁護士かと思っていたが、実は己の強い信念に基づいて動いていることが明らかになった。そのやり方は限りなくグレーに近いことも多いが、ギリギリ揚げ足を取られない絶妙な手法で検証をしていく。用意周到に張り巡

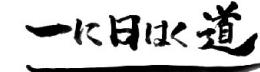
らされたその緻密な計画で、検察側が根拠とする証拠や証言をことごとくひっくり返し、巨悪を暴いていく法廷でのやり取りが最終回の大いなる見どころであった。明墨とことごとく対立するラスボスともいえる東京地検の悪徳検事正・伊達原泰輔を演じるのは野村萬斎大先生。昨年の大河「どうする家康」では今川義元を演じていたが早々に討ち死にしてしまい、驚いた方多かったのではないか。自分の中では映画「七つの会議」での「居眠りハッカク」こと万年係長・八角民生役の印象が強い。表向きはぐうたら、会議中は居眠りをして周りから批判を買うもののまったく恥びれた様子もなく、一人飄々と毎日を過ごしていたのだが、実はその裏側では想像を絶する秘密と闇が隠されていた話を思い出した。

思い起こせばこの「七つの会議」で萬斎大先生の上司となるまさに鬼のような絶対的な営業部長を香川照之先生が演じていた。結果こそすべてという考え方の会社のもと、営業会議では机を叩きながら「売って、売つて、売りまくれ！」との凄い勢いで営業担当者に喝を入れ、それに堪えられない者（ミッチャー）はその場で嘔吐するほど。香川さんといえば、同じ日曜劇場の「半沢直樹」では大和田常務を演じ、その存在感と顔芸で一世を風靡したしたことが懐かしい。やはり日曜劇場のラスボスには香川さんが相応しいと思っていたわけだが、いろいろあったようでお茶の間から消えた今、後釜に考えていた「半沢直樹」の続編で市川猿之助先生を抜擢するも、こちらもいろいろあって伝統芸能枠が空席となってしまった。そこに白羽の矢がたったのが、今回の野村萬斎大先生。怒りで感情が高ぶって早口になってしまって、声のトーンが乱高下してもその台詞はあくまで明瞭。滑舌の良さは狂言師として50年以上活動してきた賜物だ。独特な声色で正義を振りかざす権力の裏側を時にいやしく、時にオーバーな演技で大和田常務に負けず劣らず表現していた。決して香川さんの

後釜に收まろうとしているわけではないだろうが、立て続けにいろいろとあった日曜劇場の伝統芸能枠。これを機にますます野村萬斎大先生の活躍を祈るばかりだ。

にわか編集長コメント

僕は大河ドラマぐらいしか見ないので、大河内さんの記事は毎回そそる書き方をされるので、テレビが欲しくなってしまいますねorz。



水野 順也

第143回

褒められて育つ

少年野球の指導を始めて25年以上経つ。本当に長いことやったものだと思う。この25年の間に様々なことが変わったと感じる。少子化と運動能力の低下だ。少子化については言うまでもない。まさに目に見える形で減っているのが実感できる。運動能力については、基本的な走る、飛ぶ、投げるをはじめとする動きが以前と比べて悪くなっているし、体の柔軟性も低い。現にスポーツ能力テストでは年々数値が悪くなっているのだ。外で遊ぶ子が少なくなったように、生活様式も変わったせいだと推察する。それで今回の話題にしたいのが、指導方法である。かつては、できなければ運動場を何周も走らせたり、時には罵声も浴びさせたこともあった。厳しく指導することが鍛錬だと育った大人たちがそのまま指導していたと言うことである。私も多分にもれずお恥ずかしながら最初の10年間くらいはそうしていた。

現在はスポーツ科学もかなり発達してお

り、体の骨格や関節の動きや、それに伴う筋肉の動かし方もテクニカルにわかるようになってきた。弊チームでも数年前よりフィジカルトレーニングをみっちりとこなしている。打つ、守る、走るの初動の関節の動き方を指導するのだ。気付いたことは、スポーツは全て共通している関節の動きがあることが理解できてきた。（この知識で私のゴルフ練習にも生かされている。とはい、結果が出ていたのだが。笑）

もう一つ大事なことは、精神面でのフォローである。怒るよりも褒める。上述したフィジカルトレーニングでも最初はなかなかうまくいかないものだ。それをできないじゃないかと言うことではなく、最初はできないのが当たり前だから一緒に頑張ろうと励まし、少しでもできたならできるようになったね。凄いじゃん。と褒める。これを子どもに大袈裟くらいのゼスチャーで伝える。こうすることで子どもには笑顔が自然と湧き、次にもっと頑張ろうということになる。チームの雰囲気もよくなるものだ。これは指導者の意識改革が無いとできない。叱られ、罵られ、厳しく指導された我々世代の真逆の行為を変えるには常に意識しないと変わらない。同時に、チーム方針を指導者と父兄にも共有する。チームも最初はうまくいかなかったが、結果が出るにつれて定着してきたように感じる。

最後に、このことは経営の現場でも同じだと感じる。一つは科学的に経営すること。次に出来ないことよりも出来たことを讃える。私は褒め上手ではないが気をつけたいものだ。

にわか編集長コメント

自己肯定感の欠如は人生に少なくない障害となると思います。叱られて伸びるタイプ、褒められて伸びるタイプあると思いますが、ベースとなる人格が形成されるまでは褒めて伸ばし、基礎をしっかりと固めてあげることが重要と感じました。--）。



豚バラ圧力鍋蒸し（作りやすい分量）

豚バラ塊（豚肩ロースでも可）300g程度～
生姜1かけ程度（薄くスライス）
太ねぎ1/2本（斜めスライス）
酒少々
好みのタレ（辛子+醤油、酢醤油+ラー油、おろしポン酢、にら醤油、市販のごまだれなど）

- 1 圧力鍋に目皿（付属品がなければ小さめの金属ザル）を入れ蓋をせずに湯を沸かす。
- 2 鍋より一回り小さいやや深さのある皿に豚バラを置き、生姜と太ねぎを乗せて酒を振る。蒸氣の上がった圧力鍋に皿を入れ、蓋をきっちりして圧をかける（高圧15分～程度、鍋の使用方法は取り扱い説明書に沿ってください）。
- 3 蓋をしたまま流して鍋に水をかけて急冷する（早く圧を下げるため。鍋はあまりゆすらないよう注意）。
- 4 圧が下がったら蓋を開け肉を取り出し（時間があれば少し冷まし）好みの厚さにスライスして用意したタレを添える。

にわか編集長コメント

器といい、盛り付けといいオシャレで美味しい一枚に食欲をそそられます。最近オシャレな箸置きを買いましたので、見た目も含めた食事を楽しめる感性を持ちたいなと思った次第です（ºーº）。

ひとくちメモ

豚塊肉は圧力鍋で蒸すと早く火が通ります。ブロックが大きいと火が通りにくいので5～6センチ角の棒状で、いくつか同時に蒸す場合は蒸気が通るように隙間を意識してください。皿に蒸し汁が残るのでお湯で薄めてスープなどにぜひ。

ゴーヤの天ぷら

ゴーヤ1本
(端を落とし、タネを抜いて長さ6センチ程度のスティック状に切る。ズッキニニやブロッコリーでも)
小麦粉 大さじ1山盛り4程度
ベーキングパウダーか重曹 小さじ1/4～程度
塩少々
水 50cc程度
揚げ油

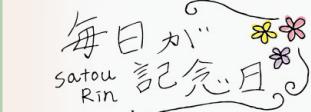
- 1 切ったゴーヤに小麦粉（分量外）を薄くまぶす。
- 2 小麦粉とベーキングパウダー、塩を混ぜ、水で天ぷら衣くらいの感じに溶く。
- 3 ゴーヤを小麦生地につけ中温の揚げ油で揚げる。塩を振る。

にんじんのタイ風あえもの

にんじん 中1本（200g程度）（大根やカブ、黒ウリやきゅうりなどでも。青パパイヤ）
砂糖 小さじ2程度
ナンプラー（魚醤） 小さじ2程度
酢 大さじ1程度
唐辛子 1/2（輪切り）
ニンニクすりおろし 少々

- 1 にんじんは洗って千切りし、塩ふたまみ程度（分量外）を振って混ぜしばらく置く。
- 2 出てきた水気を切り、残りの調味料等であえ、味見をして好みの味に整える。あればナツの刻んだものを振る。

～どこかで生まれる365物語～



365日、意味のない日なんて無いのです。変わり映えのない日常も意味さえわかれれば彩り増すはず。さあ、今月のお話は一体何の日を教えてくれるのでしょうか？

第9回 涙の日

星涙病。それは想いを募らせた者だけがかかる恋の病。片想いしている者の涙は星へと変わる。

* * * * *

コロン、ポロン、まるでハープの音色のような優しい音を奏でて滑り落ちていくそれは、膝を抱えて座り込む自分の周りを囲うように溜まっていく。青白い光を放つ小さな星たちは今の自分にとっては残酷な刃にも似た凶器だった。姿は金平糖のようなのにつまんで口に放り込むと正反対の味がする。

「塩、辛いなあ…」

そしてまたポロンと音が鳴って星が増える。拭っても拭っても自分の目から溢れる星は止まらない。ベッドの横には光が弱ったものたちがすでに小瓶に詰められていくつも並んでいる。これが甘くて口で溶けてくれるものなら自分の体に戻せたのに。もう許容量を超えたとばかりに吐き出さ

れる自分の想いのカタチが心を抉った。七夕はすぐそこ。夜空を流れる星の川に自分のこれも一緒に流すことができたら。そんなことを思って天を見上げる。

「ただ、好きなだけなのに…。」

でもきっと想いを告げる勇気のない自分はきっと叶わない。ただ、ただ愛おしいと、大切だと想っただけ。同じ空を見ているだろう貴方を恋慕するのがこんなにも罪なことなのだろうか。それでももう戻れない。どうか色が消えてしまうその日まで、天よ。満天の星よ。どうか想い寄せることを許してください。

※この物語の病は架空の創作奇病をお借りしたものです

7月3日は涙の日。涙の日なんて悲しいような、と思った方も少なくないはず。語呂合わせ的には分かるけれど。元はドライアイ研究会が正しい理解を広めるために決めた日なのだと。皆様はどうでしょう。目薬がなければ生きていけない私は重度のドライアイで。再びコンタクト生活に戻るにはもう少しかかりそうです。目に負担の多いこの世界。今日くらいは優しく労わってあげてください。

にわか編集長コメント

最近涙もろく、動物系の感動話は秒で泣けます。年を重ねるごとに涙脆さに拍車がかかります。その一方で職業病かドライアイ気味。悔し涙より感動の涙を…。もっともっと感動の涙が私には必要なようです。



今回はインド料理屋マイガーデンさんにお邪魔しました。焼きたての香ばしいナンとバラエティー豊かなカレーは相性抜群です。ボ

リュームたっぷりですが食べきれなかったナンは持ち帰りもできるので女性も嬉しいスタイルです。（佐藤）



おだち♪ビンゴ
ひるカフ日記
2024.6.30 Sun.

file.96

鈴

suzumiso 別邸

おにぎり定食
¥1,380

西尾の醸造会社「すずみと醸造所」さんが経営されてる、今年の4月にオープンしたばかりの定食屋さん(⑉)すずみとを使って、美味しいごはんやスイーツが楽しめます。今回はおにぎり定食を食べてきましたが、味噌かつや味噌ハンバーグもめちゃくちゃ美味しいです!!

OPEN 11:00 - 16:00
金・土・日営業
合 西尾市東幡豆町奥、入28-1
☎ 0563-77-5146

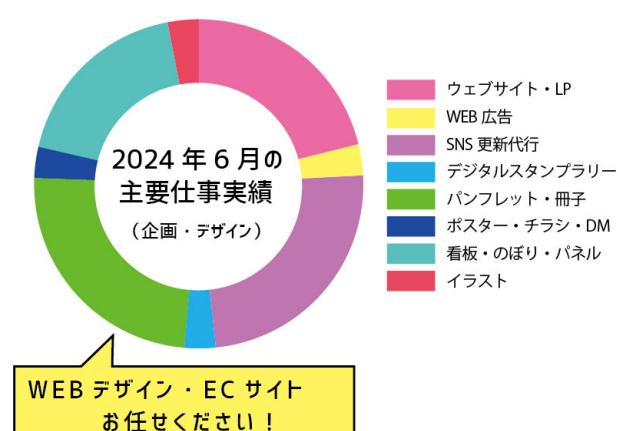
にわか編集長 コメント

絶好のロケーションと美味しい食事はなによりの贅沢っすね。味噌ハンバーグは超絶気になります(*'-'*)

今月の 八百万百景
本光寺のあじさい

撮影者：山本兼佑

初めてあじさいシーズンで訪れました。今回の特集は生成AIですが、実はこちらの写真でも活用しています。撮影時お客様がけっこういましたが、AIに消してもらいました。実に時短なり。



今月の

にわか編集長

編集後記も持ち回り制!

だんだん暑くなってまいりました。既にバテ気味です。しっかり食べて水分補給＆良好な睡眠を心がけます！

山本 兼佑