

## 第二東京弁護士会会員以外の皆様へ

### 本誌をお求めになりたい方は

本誌は現在、弁護士会館地下の「ブックセンター」にて販売しております。  
雑誌のオンライン書店富士山マガジンサービス (<http://www.fujisan.co.jp/niben>) のウェブサイトからお申し込みいただくこともできます。

### 本誌NIBEN Frontier [ニ弁フロンティア]を定期購読なさいませんか?

富士山マガジンサービスのウェブサイト (<http://www.fujisan.co.jp/niben>) から簡単にお申し込みいただけます。  
このウェブサイトから(在庫のある)バックナンバーをご注文いただくこともできます。

◆お問合せ先/0120-223-223  
(フリーダイヤル/24時間365日対応)

※会内研修一覧は、第二東京弁護士会会員専用ページ (<https://niben.jp/member/>) からログインしてご覧いただけます。  
(逐次更新予定)  
会員専用ページのユーザー登録には、お名前と登録番号をご記入の上、[kanri@niben.or.jp](mailto:kanri@niben.or.jp)宛にメールをご送信ください。  
おおよそ1週間程度で郵送にてID/パスワードをお送りいたします。

### 今月号広告掲載企業連絡先一覧 (掲載頁順)

表2	日本弁護士国民年金基金事務局	03-3581-3739
P5	(株)愛見リサーチ	0120-54-5432
P11	凸版印刷(株)	03-3835-6617
P25	三菱地所リアルエステートサービス(株)	03-3510-7123
P43	(株)ファミリーエージェント	03-6228-5145
P54	センチュリー21サンキュー産業(株)	0120-21-8668
P55	(株)日本法務システム研究所	03-5615-9674
P62	野村不動産アーバンネット	03-3345-7116
P63	(株)ティ・エス・ティ	03-3327-4441
表3	(株)判例時報社	03-3947-7375
表4	(株)LIC	03-3401-5181

本誌への広告掲載に関しては当会ホームページ (<http://niben.jp/niben/books/frontier/koukoku.html>) をご覧ください。

### 物故会員

謹んで哀悼の意を表します (氏名、期、逝去年月日、享年)  
宮垣 聡 殿 (41期) 平成31年3月25日 (57歳)

### 第二東京弁護士会会員数

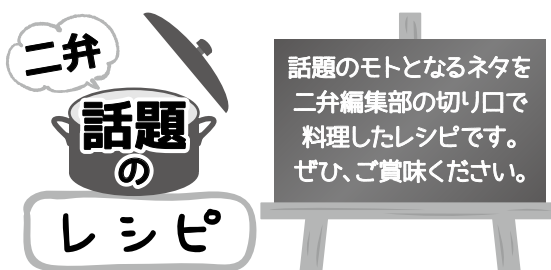
5,900名(平成31年3月31日現在)

### 内 訳

・自然会員5,601名(うち女性1,182) ・準会員 0名  
・外国特別会員169名(うち女性25) ・法人会員131法人(うち従事務所19)

### 編集委員

- 編集長 小川 恵司
- 副編集長 高山 烈
- 広報室嘱託 澤井 裕 堀岡 咲子 石井 邦尚
- 広報室担当副会長 藤井 麻莉



## 筋トレは裏切らない!?

「やる気が出ない」「この記録見たくない」「明日が憂鬱だ」「将来が不安だ」etc.

夜パソコンの前で起案をしていると、こんなメンタルになることもありますよね。このような人生の悩みの99%を解決するのが筋トレです。『筋トレが最強のソリューションである』(ユークン・自由国民社)などの著者Testosteroneさんはこう言っています。

「筋トレをすることで、テストステロンという成分が体内に分泌されます。男性ホルモンの一種であるテストステロンは別名“やる気ホルモン”とも呼ばれ、骨や筋肉の強化に加えて、メンタルにも良い影響を及ぼし強気や自信を与えてくれるため、仕事やプライベートでも“攻めの姿勢”や“全能感”が生まれるのです。テストステロン値が高いとメタボ対策にもなると言われており、更に、筋トレは“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンや“脳内麻薬”とも言われるβエンドルフィン等のホルモンの分泌も促進されます。つまり、筋トレは万能な処方箋となり得るわけです。」

これに対して、こんな声も聞こえてきます。  
「そんな時間ないよ」…例えば週に2回ジムに行くとして、行き帰りの時間を含め週にたった4時間です。1日あたり35分。価値ある成果の代償として小さすぎるくらいです。

「ムキムキになったら困る」(女性の声)…絶対になりません。むしろ、痩せてきれいな体になります。ジムに来れば分かります。

成果は、健康ではありません。信じられません。信じないか…。筋トレは裏切りません。(小川恵司)



## NIBEN Frontier

NIBEN Frontier ●ニ弁フロンティア  
2019年(令和元年)5月号第183号 2019年4月19日(毎月20日)発行

●企画・編集  
第二東京弁護士会広報室(室長 小川 恵司)

●発行  
第二東京弁護士会(会長 関谷 文隆)  
〒100-0013 東京都千代田区霞が関1-1-3  
TEL.03-3581-2255(代表)  
URL: <http://niben.jp/> / e-mail: [info@niben.net](mailto:info@niben.net)

●印刷  
凸版印刷株式会社  
東京都台東区台東1-5-1 TEL.03-3835-6617(代表)

●定価  
1部500円(税込)/年間購読料5,000円(税込) ※会員の購読料は会費に含む

●本誌に関するお問い合わせは  
第二東京弁護士会企画課 広報室担当  
TEL.03-3581-2869

本誌掲載の記事は無断複製を禁じます。乱丁・落丁はお取替えいたします。  
©2019 第二東京弁護士会