

奥様!

うれしい、たのしい

# ワクワク通信



親子で遊ぼう!

10月号

～「トランプ」の魅力を見直そう～



トランプは、最近はスマホアプリや携帯ゲームなどの人気で手に取る機会が減ってきている傾向もありますが、海外では防災リュックにトランプが常備されているケースも少なくないそうです。いつでもどんな世代でも楽しめるものとして、独自の魅力があります。その楽しさを見直してみましょう。

まず、寝る前のちょっとした時間や雨の日などにも、手軽に楽しめるのが一番の魅力です。子どもは頭を使いながら勝つために作戦を立て、結果に一喜一憂するものです。親子でトランプをしているときは、学校や友だちのこと、嬉しかったことや悩んで

いることなどへと会話が進むこともあるでしょう。

但し、勝負に際しては、子どもを侮らないことが大切です。大人が思っている以上に理解力があり、手を抜くと伝わってしまうものなのです。一方で、子どもを急かさないのもポイントです。一生懸命考えているときは、大人として辛抱強く待ってあげましょう。結果においては「わずかな差で勝つ」を意識するのもおすすめです。それを経て繰り返し遊ぶ中で、今度は子ども自身が「考えた上で勝つ」という流れが理想と言えるでしょう。トランプを通じて、そういう体験を重ねられるといいですね。

# Father's Room パパの書斎



## ～ 使い勝手抜群のミニ財布を ～

最小限の荷物を持ち運べる小さめのバッグなど、ミニマルなアイテムが今人気を集めています。財布に関してもその波は押し寄せており、流行に敏感な男性が注目しているのがミニウォレット、すなわち、小ぶりのサイズのミニ財布です。

小さなバッグの中でも場所を取らないコンパクトな見た目と、ポケットに入れてもかさばらない使い勝手の良さから、サブウォレットとしてのニーズも高いと言われています。L字型・二つ折りといった基本形以外にも、ネックウォレットやコインケースタイプなど変形が見られるのも近年の特徴です。

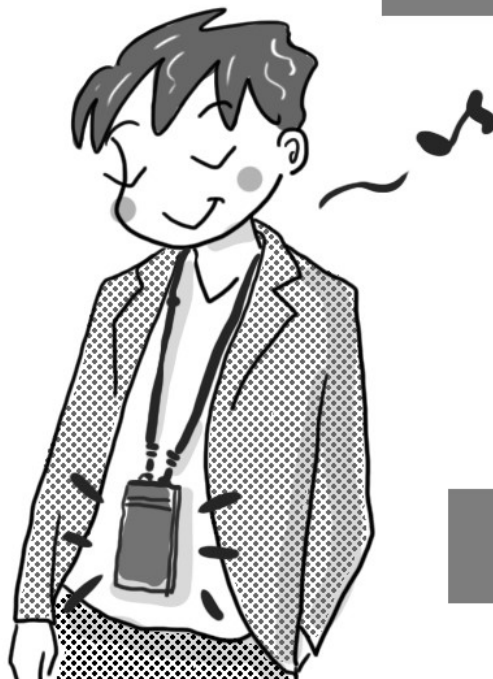
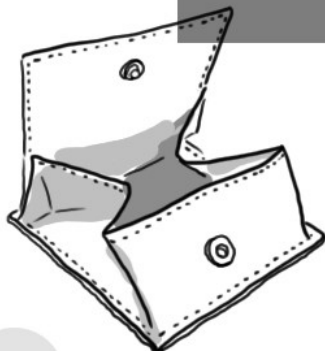
ミニ財布を選ぶ際のポイントをご紹介します。

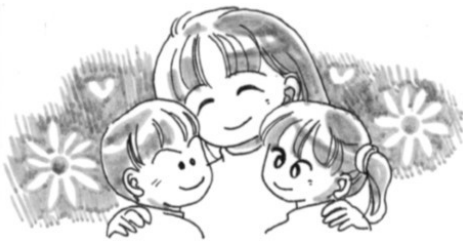
まず、小ささが売りのミニ財布ですが、いくら手軽に使えるからといって財布としての機能をないがしろにしてしまっては意味がありません。小ささだけではなく、必要に応じてお札・カード・小銭などを整理し

て収納できる最低限の機能を備えたアイテムを選ぶのが大切です。後から失敗した……と思わないためにも見た目だけにとらわれず、必要なモノを収納できるかを吟味してから購入することをおすすめします。

また、普段使っている財布と比べ、サイズが小さい分どうしてもチープな印象を与えがちです。大人が人前でミニ財布を使うのであれば、基本は高級感漂うレザー素材のモノが無難かもしれません。コストを抑えたい場合も、やはりカジュアルと少し特別な雰囲気がある場面とでは使い分けを意識する方がよいかもしれません。ちなみに、「旅行に持っていくため」というシーンも、買い時と言えるでしょう。

色は普段の財布選び同様にブラックやブラウンなどの落ち着いた色みがおすすめです。色付きを選ぶとしたら、ワンポイントで切り替えが施されているタイプなら大人の装いにもマッチしやすいでしょう。





## ママの部屋 *Mother's Room*

### ～「ピンク色」を取り入れる～

年齢にかかわらず女性を優しくかわいらしく見せ、さらに、心を柔らかくしてくれるピンク色。

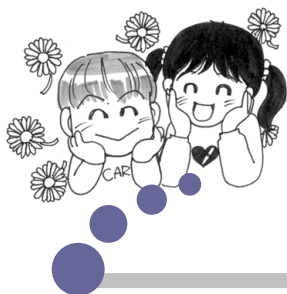
実は、一口に「ピンク色」といっても、色も質も表情も多彩で、様々な形で取り入れることができます。フェミニンでキュートな印象を運んでくれますし、併せて、凛とした強さや秘めたかっこよさも演出してくれます。一説によれば女性ホルモンの分泌を促す色ともいわれているので、自分のどこかにピンクを存在させるだけで若々しくいられるそうです。

また風水では、女性は水の気でできていると言われており、特に、肌と髪と唇が水の気を多く含んでいるとされています。年を重ねると水の気がどんどん減るため、肌が乾き、髪も唇も薄くなっていくものですが、メイクやファッションにピンク色を取り入れることで水の気をキープすることができ、アンチエイジング効果が得られると考えられています。

例えば、アイメイクでは、ほんのりピンクを感じさせるような塗り方をしたり、ピンクと落ち着いた色を混ぜたり重ねたりすることによって、「どこかにピンクを感じられる」という仕上がりになれば、その効果を引き出すことができます。

ファッションで上手にピンクを着こなすには、全身にピンクをふんだんに取り入れるのではなく、大人っぽさの中に少しピンクをミックスさせること。大人の女性だからこそのたまらないギャップ的な魅力も出せると思います。ただ、大人になると、なんとなく子供っぽく見えるのを懸念したり気恥ずかしくなったりし、ピンクを避けることがあるかもしれません。洋服で取り入れるのに抵抗があるという人は、下着など見えないうちの部分でもOKですし、肌に直接触れるものをピンクにするだけでもしっかり効果をもたらしてくれます。もちろん、アクセサリーでもOKです。





## ワークブック『かいけつゾロリ』のときデザインノート

株式会社日本能率協会マネジメントセンターは、小学生を対象とした『かいけつゾロリ』のときデザインノート』シリーズをリリースしました。このシリーズは、行動の習慣化に必要とされる12週間書き込みを続けることで、子どもが毎日の限られた時間の中で「やりたいこと」と「やるべきこと」の両方をバランスよくできるようになるためのワークブックです。

見通しを立てながら行動し、振り返る習慣を身につけることを目指します。書き込む内容は難しいものではなく「自分は何が好きか」「どんなふうに行動しているか」を振り返りながら自分の課題に気づいていく仕組みとなっています。「時間と約束を守ることができる！」編・「気持ちが元気になる！」編・「目標達成が楽しくなる！」編

の3つのラインナップがあります。ノートには保護者のコメント欄や、オリジナルマンガ、シール、ぬりえの他、頑張ったわが子に贈る賞状もついています。小さくても何かを達成できたときはたくさん褒めてあげましょう。

子どもに大人気の児童書『かいけつゾロリ』のキャラクターも楽しく取り組めるための後押しとなっています。右のQRコードから公式ページをチェックできます。



## 子育てQ&amp;A

## 受け止め方がネガティブな時

Q

ちょっと注意をすると、全否定ととらえられることが多い。どう注意したら？【小6女子】

A

ものごとをルールとして捉え、「そうあるべき」と強くこだわり、それに合わないことはすべて否定するというタイプの子供がいます。もし、注意をネガティブに受け止めてしまうことが多々あるなら、親は「でも、しかし、だけど」

という逆説的な（言葉を否定的に受ける）言葉を使わず、「なるほど、そうなんだね」といった順説（受け止め言葉）を使って話をするよう意識すると、スムーズにいくことがあります。

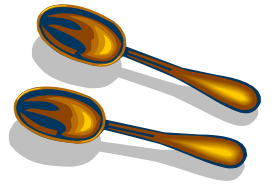
例えば、子どもが「勉強なんてやっても意味がない！」などとネガティブなことを口にした時、親が「でも、勉強はこれからの生活に、とっても必要だよ」というと、最初の「でも」に反応してパニックになったり反抗してきたりします。そ

こで「なるほど、意味ないと思うんだね」と順説で受けたあと、「じゃ、どうしようか？」と聞いてあげると「少しだけやる」などと反応してることがあります。また、気持ちが整理されないと言葉にしにくい場合もあるので「話したくなったら教えてね」と子どもが言葉にして話しやすいタイミングに任せることも大切です。



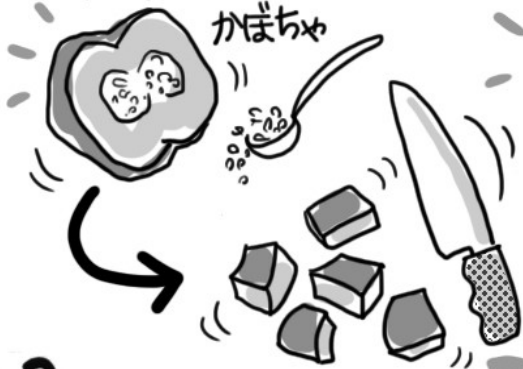


# 女辞典 大辞典



## 人気のコクうま味★かぼちゃと豚バラ肉の甘煮

1. かぼちゃは スプーンで種とわたを取り除き、やや大きめのひと口大に切る。



2. 豚バラ肉は 食べやすい大きさに切る。



材料(2人分)

かぼちゃ: 1/4 個  
豚バラ肉: 100g

(A)  
しょうゆ: 大さじ 1 1/2  
料理酒: 大さじ 1 1/2  
みりん: 大さじ 1  
砂糖: 大さじ 1

3. 鍋に 1. と水 1 カップを入れて火にかけ、煮立ったら 2. も入れて 中火にし、アクを取り除く。

4. 再び煮立ったら (A) を入れ、落としぶたをして汁気が ほとんどなくなるまで煮て器に盛りつける。

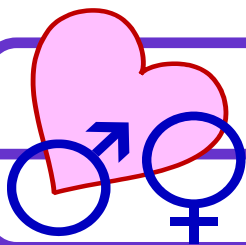


【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

かぼちゃの旬は7～12月です。収穫のピークは夏ですが、採れたてのものは甘みがなく、貯蔵によって甘みが増していくと言われています。そのため、食べごろは秋から冬にかけてです。切ったものを保存する場合は、傷みやすいワタと種を綺麗に取り除いてから保存することをおすすめします。

栄養素としては、β-カロテンやビタミン類が豊富に含まれており、抗酸化作用・免疫力アップ・美肌効果・便秘改善・むくみ改善といった効能が期待されています。





あなたの深層心理に迫る!!

## 本当の自分は？ ～心をさぐる7クテスト～



あなたはハロウィンパーティーにコスプレをして参加しています。  
あまり乗り気ではなかったにも関わらず、  
思いのほかコスプレが似合っていて、たくさん写真を撮られてしまいました。  
その時のあなたの反応は？



### ★この問題でわかるのは、「あなたのナルシスト度」です★

A：ナルシスト度は50%です。平均的な感覚を持っていて、特別自分のことを大好きというわけではないものの、そのうえで、自分のことを大切にする気持ちもきちんと合わせて持っているようです。

B：ナルシスト度70%です。プライドが高いため全面的には出しませんが、いつも「人にどう見られているか」を気にしています。褒められて写真を撮られることは、本当は嫌な気はしていないでしょう。

C：ナルシスト度は0%です。自信がなく、ひねくれた考え方をしているかもしれません。褒められてもどこかで疑ってしまい、素直に喜べないようです。少しでも自分の良さを見つけていきましょう。

D：ナルシスト度100%です。ノリが良く、自分で自分のことを褒める場面も多いでしょう。鏡で自分を見ることも大好きで、常に自分の魅力を周りに見せたいと思っています。