

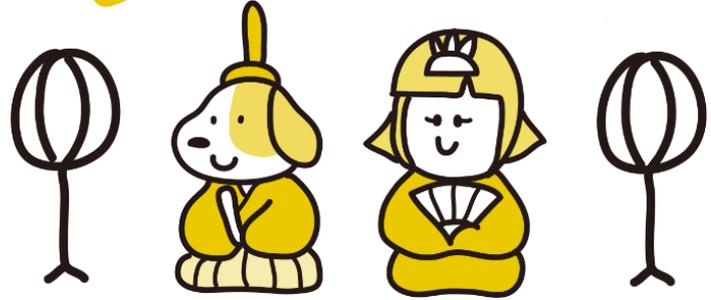
2024

3

家づくりワンダフル!

今月の豆知識

桃の節句に飾るひな人形はもともと紙で作られており、災いを移して川に流し、無病息災を願っていました。源氏物語にも描かれる「ひな流し(流しびな)」の風習は今も全国各地に残っています。



椅子ひとつ置くだけで変わる庭

家づくりナイスホームズの菅原です！ いよいよ春ですね。コートが要らないほど暖かい日も増えてきました。寒さが和らぐと心もはずみ、春の日差しを浴びたくになりますね。

子どもが小さな頃は、水遊びをしたり、砂場をつくったり、キャッチボールやサッカーをして楽しんだり賑やかだった庭も、子どもが大きくなるとあまり使わない場所になってしまいます。でも、せっかくの庭を放置するのはもったいないですよね。

街では空の下で過ごせるオープンカフェが人気です。たまには庭に出て新鮮な空気を味わい、心と体をリフレッシュさせるのはいかがでしょうか。

庭で過ごすための ガーデンファニチャー

庭のデザインや植栽の種類、建物の外観・外壁の雰囲気に合わせて、ガーデンファニチャーを選んでみましょう。

ガーデンファニチャーとは、テーブルやベンチ、ソファ、パラソルなど、庭やウッドデッキに置く家具のこと。屋外での団らんや、ガーデニングの合間に休憩したりするときにも使えます。

例えばテーブルやチェアを置いて、休日の朝食を庭で楽しむのもいいでしょう。ベンチやパラソルがあるとよりリラックスすることができます。

ガーデンファニチャーの選び方

ガーデンファニチャーを選ぶときには、見た目だけでなく、素材に注意する必要があります。アイアン製やプラスチック製、木製ならチーク材のように、雨や日光に耐えられる素材のものが一般的ですが、劣化したり腐食したりさびが発生することがあるので、適切なメンテナンスが必要です。

また、大きさによっては重量があるため、掃除や移動に困らないものがおすすめですが、軽すぎても、風で倒れたりする危険があります。庭の面積がそれほど広くない場合は、折りたたみ式やコンパクトなものが便利です。

庭がくつろぎの空間に

椅子を一つ置くだけでも、家族とのくつろぎの空間が生まれます。自分自身の心地よい空間ができるだけでなく、家そのものの価値も高まるでしょう。

繁忙な日常から離れ、庭でのんびりと過ごせば、ストレスを解消し、心身のバランスを取り戻せます。季節の移り変わりや花々の開花、鳥のさえずりなど、庭で過ごす時間が癒しと喜びをもたらしてくれますよ。

これからの良い季節を、ぜひガーデンファニチャーを置いた快適な庭で楽しんでみてください。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

なぜ「体罰」のニュースはなくなるのか？

「体罰」の定義とは？

世代によっては、体罰は当たり前のことでした。悪いことをして頭やお尻を叩かれたり、正座させられたり、廊下に立たされたり。そんな景色はかつて珍しくありませんでした。当時は体罰を行う側も、受ける側も、それが「しつけ」という共通認識をもっていたのです。

今、国のガイドラインによると、「体罰」とは、たとえ軽くても苦痛や意図的に不快感を与える行為と定義されているようです。それがとりわけ問題になったのは、2018年に親の虐待で幼い命が失われた事件があったからです。「しつけのためだった」と親が供述したことから、「しつけと称する暴力行為」を許さないために法が改正されました。

育てる側の在り方

しかし、「体罰は禁止」と法律で決めてもそれがいっこうに根絶しないのはなぜでしょうか。

親であれ、教師であれ、人を傷つける行為は許されません。それは社会的なルールとして誰でも学んだはず。しかし、心をうまくコントロールできずに追い込み、失われる命が実際にあるのです。

劣悪な家庭環境や教育環境を生み出している原因のひとつには、大人たちの孤独があります。例えば、少し手のかかる子どもを複数の大人が見る仕組みがあったら、親や教師は完璧であるべきという固定観念から自由になれば、悲しい事件のニュースも少し減るでしょう。

決して少なくない数の命が現実には失われている以上、簡単ではないということを誰もが理解しています。他人ごとと見て見ぬふりを続けているのは、世の中は変わらないのです。

「悪者」が生まれにくい世の中に

「体罰」を行う側、受ける側のどちらにも目を向ける必要があるでしょう。誰かを悪者に仕立て上げるのではなく、悪者が生まれにくい構図を模索すべきなのです。これはすべての人が寄り添うべき問題でしょう。人はひとりでは生きていけないという当たり前のことに立ち返る必要がある問題だと思えます。

季節のワンポイントガーデニング

植物にとって重要な土づくりに精を出す

厳しい寒さが和らぎ、確実に春へと向かって暖かい日も増えてきます。虫たちも顔を出し始め、ガーデニングが本格的になる季節です。そんな3月のガーデンで始めたいのが、しっかりとした土づくりです。

土の酸性度を合わせる

まずはプランターや鉢植えの土づくり。植物にはそれぞれ生育に適した酸性度があり、土の酸性度をそれに合わせないと、根から養分や水分を吸収しにくくなったり、病気にかかりやすくなったりします。つまり、これから植える植物の酸性度を考えた土づくりをする必要があるのです。昨シーズンと同じ植物でも、養分が失われている可能性もあるので、しっかり土づくりをしておきましょう。

雨の多い日本の土は酸性よりなので、ヨーロッパ原産の植物を栽培する

土は調整する必要があります。酸性土壌をアルカリ性にするには、石灰を土に混ぜ、アルカリ土壌を酸性にするときはピートモスや酸性肥料を土に混ぜます。

ガーデニングに慣れている人は、土を再生してみましょう。再生材を使用したり配合しなおしたりして、これから育てる植物にぴったりの土を目指します。

人気の生ごみ堆肥

冬の間天地返しや寒起こしをして休ませた土に、赤玉土や石灰、腐葉土などを配合して土づくりをします。生ごみや雑草を堆肥化させるのもおすすめ。時間はかかりますが、完成するとやわらかい土になりますよ。環境にも優しく、コストもかからないので人気のある方法です。



うまくいかなかったら 園芸店の土を使おう

土づくりは手間がかかり、経験や知識が求められる作業で、結局、植物の品種にマッチする土ができないこともあります。初心者には園芸店などで販売されている新しい土に入れ替えましょう。

土はガーデニングにとって非常に重要なので、この時期にしっかりと土づくりを行い、理想のガーデンを目指しましょう。





「多くの人は、自分が手に入れたいものを怖くて言えない。
だから手に入らないのに。」

——マドンナ／歌手・女優

押しも押されぬポップスの女王

1958年にアメリカ・シカゴ州で生まれたマドンナは、幼少期から学校の成績は優秀で、ピアノやバレエ、ジャズダンスなどを習い、高校では演劇部とチアリーダーとして活躍しましたが、大学を1年で中退。1977年、歌手になる夢を叶えるために35ドルを手にとりニューヨークに来て、アメリカンドリームをつかみました。

今や60歳を超えた彼女ですが、破天荒な演出や派手な表現が人々の目を引きました。彼女が築き上げてきたものは生半可なものではなく、自分の人生に常にまっすぐ向き合ってきたからこそその“今”があります。

欲望を隠す私たち

誰もが幼い頃は、あれがほしい、これがしたいと口にしていたはずですが、いつのまにかそうした欲望を恥じ、隠すようになっていきます。

人にどう思われるかということばかりを気にして、「大人だから我慢しよう」「いい歳になったらこうするべき」という世間の基準に自分を無理やり合わせる毎日は、周囲に同調することによる安心感を与えてくれます。でも、本心から望んでいるものではないので、心には常にモヤがかかっています。

そんな私たちに、マドンナはこう言います——たった一度の人生、自分自身の人生なのに、はみ出さないよ

うに一生懸命になるなんて、人生を棒に振っているようなものだ。

自分の欲望に正直になることは、欲望に素直に向き合ったことのない人にとっては違和感に満ちているかもしれません。でもひとたびその感覚をつかめば、いかに自分が抑圧されていたかということに気づくことができるでしょう。

「手に入れたいなら認識して、発すること」というマドンナの言葉に従えば、自分の欲望に目を向けることで、毎日がきっと解放された、自由なものになるでしょう。

暮らしの知恵袋

お返しに悩むホワイトデー

最近では虚礼廃止で会社や学校などでの義理チョコも減りましたが、友チョコなどの習慣も生まれ、バレンタインデー文化は今でも健在です。チョコをたくさんもらって喜んでいて、ホワイトデーのお返しも大変です。そこで今回はホワイトデーのお返しについて紹介します。

意外と良いものが見つかる ネットショッピング

ホワイトデーのお返しに迷ったら、ネットショッピングを利用してみましょう。コンビニなどで購入するより見映えが良く、コスパの良いアイテムが見つかりますよ。可愛い動物の形をしたスイーツ、珍しいチョコレートなどもいいですね。種類が豊富で、ほかの人とかぶりにくいので、自分らしさをアピールできます。

手作りクッキーにチャレンジ!

バレンタインデーに告白され、晴れて彼氏・彼女ができた人、大切な奥様などへのお返しには、やはり手作りのお返しをしたいもの。会社でもらった義理チョコに手作りのお返しはやり過ぎですが、大切な人には心をこめた贈り物をしましょう。

とはいえ、普段から台所に立っている男性は少ないので、お菓子作りはハードルが高いと思います。そんな方におすすめなのが、簡単に作れるクッキーです。サラダ油を使ったレシピなら、3種類ほどの材料で簡単においしいクッキーができてしまいます。いっそのこと、大切な人と一緒にクッキー作りにチャレンジすれば、素敵な時間を過ごせるでしょう。一度にたくさんのお返しができますので、友チョコのお返しにもピッタリですね。

面倒がらずにちゃんと返そう!

ホワイトデーのお返しは一種のマナーですから、義理チョコ、本命チョコに限らず、返さないと相手をはっきりさせることもあります。今年は、忙しくてお返しに気が回らなかったという言い訳をしないで済むように、いつもとは違うホワイトデーに挑戦してみてください。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

道路と高低差がある

土地の家づくり

湖を望む高台の家

先日、ある湖の近くで土地探し中のご夫婦から、道路と高低差がある土地での家づくりについてご質問いただきました。このご夫婦は湖に面した斜面の高台に住みたいという希望もっていました。

湖や海などに面した高台の上の家は、なんといっても窓や屋上からの見晴らしの良さが魅力です。身も心もリラックスできて自然を満喫できるでしょう。

ただ、道路からは階段で上がることとなります。候補地をいろいろと見学するうち、ほかにもリスクやデメリットがあるのではないかと心配になったそうです。

そこで、今回は高低差のある土地での家づくりで考慮すべきポイントについてお伝えしましょう。

階段が将来的なリスクに

ご夫婦も心配したように、道路から高台に上がる土地は、長い外階段が必要になるケースがあります。若く元気なうちは平気でも、年齢を重ねると昇り降りが厳しくなることもあるでしょう。

買い物帰りに重い荷物を持って上るのもひと苦労ですし、介護が必要になったとき、デイサービス利用の度に昇り降りが大変になることも想定できます。やはり将来的にデメリットになる可能性はあります。

外構費用がかさむことも

また、家づくりという点で言うと、高台の物件は、新築時に行う外構工事の費用が高くなりがちです。階段の段数が多いため、仕上げに通常以上の手間や材料が必要になることが多いからです。

また、家の建つ地盤面と道路との高低差が大きいと、転落防止の外柵を設けなければならないこともあります。斜面の傾斜によっては、階段にも手すりを設置したほうがいいでしょう。

これらの要素を考慮した上で外構工事費を見積もる必要があります。

地盤改良工事費や建築費

その高台が盛土で作られたものである場合は、元の地盤とは異なるため、造成工事を行っていたとしても、地盤調査の結果によっては地盤改良工事が必要になる可能性があります。

地盤改良工事は、家の建つ地盤面まで重機を吊り上げて設置しなければならず、通常の改良工事より費用がかさみます。予算に余裕を持った計画を立てることになるでしょう。

家の建築工事そのものも、さまざまな支障が生じる場合があり、材料搬入費用や上棟工事費用に、別途の高台割り増し費用が追加されるかもしれません。

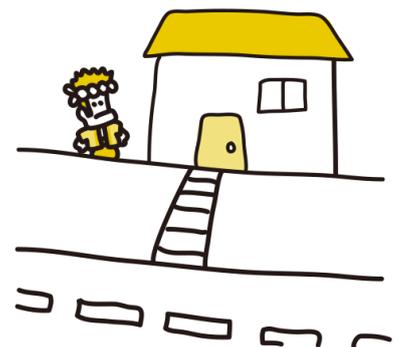
高台の土地に家を建てる場合にはこれらの追加費用も考慮して、予算の範囲内で計画を進めることが重要

です。

高台に住む贅沢を 楽しみたいなら

贅沢な景観を楽しめる高台にゆったり暮らすという家づくりのビジョンは大変素敵です。ただ、そうした贅沢さとのトレードオフで、それなりの準備と費用が必要になり、リスクもあることには注意しましょう。

検討している土地がもし高台にある場合は、ぜひ購入前に住宅会社や工務店の担当者にご相談してみてください。



門扉やフェンスのメンテナンス法



門扉やフェンスというものは、そこに住んでいる人はあまり気にしてなくても、よく見ると砂ぼこりがうっすらと積もっていたり、蜘蛛の巣が張っていたり、鳥の糞がついていたりして、意外に汚れているものです。アプローチのコンクリートやタイル、石も表面に土の汚れが染み込んでいるかもしれません。晴れた暖かな日を選んで、掃除をしましょう。

単純な水洗いがベスト

掃除にあたっては、対象の素材を確かめましょう。門扉やフェンスはスチール、樹脂、アルミ、ポリカーボネイトなどが使われており、アプローチはコンクリートやタイル、石などででき

ています。素材を傷めずにきれいにするには、水洗いが一番安心です。

蜘蛛の巣や鳥の糞など目立つ汚れを取り除いてからホースで水をかけて、ブラシなどで軽くこすってください。コンクリートやタイル、石張りのアプローチも、水で濡らしてデッキブラシでこすれば、汚れを落とせます。

洗車ブラシや高圧洗浄機も活躍

ここで役に立つのが、洗車道具でよく使われる「水道ホースに直結できるブラシ」です。水を流しながら洗えるので非常に効率的に掃除ができます。

汚れが染みついている場合は、家庭用の高圧洗浄機があると簡単にきれいにできます。機械の力で水に圧力をかけ、汚れに向かって水を噴射して洗い流し、汚れが剥ぎ取られるようにきれいになります。ただし、強い水圧の水を一カ所に当て続けると、塗装や素材を傷めることがあるので注意が必要です。

上記を参考に定期的にお手入れすれば、門扉やフェンス、アプローチを美しく保てます。快適な住環境を維持するために、ぜひお試しください。

ペット110番

ご飯中に攻撃的になるフードアグレッシブとは？



普段は大人しいワンちゃんが、食事を前にしたとたん荒々しい獣に豹変……これは「フードアグレッシブ」と呼ばれ、食べ物に過剰に反応し、攻撃的になる行動です。老犬になって急にフードアグレッシブになることもあります。迂闊に手を出して噛まれてしまったら、楽しいはずのワンちゃんとの暮らしがストレスフルなものになってしまいますね。どうしたらいいのでしょうか？

なぜフードアグレッシブになるのか

ワンちゃんが食事をとられないように攻撃的になるのは、本能のひとつですから、そういう意味では病的な行動ではありません。食への執着心の強さはワンちゃんごとの個性でもあり、ご飯を十分に与えられなかったことのあるワンちゃん、兄弟と育てて高い競争率を経験したワンちゃんなどは、食への執着が強くなり、フードアグレッシブの行動を起こすことがあります。フードアグレッシブが見られるのは子

犬の頃からだったり、老犬になってからだったり、ワンちゃんによってさまざまです。

また、食事の前に長時間の「待て」を強いられたワンちゃんも、フードアグレッシブになりやすい傾向があります。目の前に食べ物があるのに、待たされ続けることで執着心が高まり、食べ物を守ろうとする気持ちが強くなるのです。執拗に食事を待たせて悶えるワンちゃんをユーモラスに撮った動画などもありますが、面白半分の「待て」は良くありません。

どうしたらやめさせられる？

愛犬がフードアグレッシブになってしまったら、「飼い主さんは食事をくれる人」ということを、改めてワンちゃんに理解してもらいましょう。ご飯は飼い主さんから「守るもの」ではなく、「与えられるもの」と理解すれば、フードアグレッシブが改善されるかもしれません。

ワンちゃんにご飯を食べているときには、基本的にはできるだけ近づかないように見守るのがおすすめです。普段は穏やかでご飯中だけ唸るというような場合は、飼い主さんの手からご飯をあげてみてください。唸ったり噛んだりするのではないかと緊張すると、それがワンちゃんにも伝わってしまうので、毅然とした態度で接する必要があります。

あまりに攻撃性が高まったときなどは、専門家とも相談しつつ、ワンちゃんとの暮らしをより良いものにしてください。

もちふわ

米粉マフィン

POINT

食べたい時に
ワンボウルですぐできる♪

材料 (6個分)

クリームチーズ…60g	卵…1個
冷凍ブルーベリー…60g	米粉…100g
バター…25g	ベーキングパウダー…小さじ1
きび砂糖…45g	牛乳…45g
油…大さじ1	



バターは室温に戻しておく
クリームチーズは1.5cm角に切り、使うまで冷凍庫へ
オーブンは190℃に予熱する
マフィン型にグラシン紙カップを敷いておく



ボウルにバター、きび砂糖を入れてホイッパーで
混ぜる。油を入れてさらに混ぜる。
卵を割り入れてしっかり混ぜる。



米粉、ベーキングパウダーを加えたら、
ゴムベラで切るように混ぜる。
そばろ状になったら、クリームチーズの半量を加え、
さらに切るように混ぜる。
牛乳を加え、押し付けるようにして均一に混ぜる。



冷凍ブルーベリーを加えて全体を軽く混ぜ合わせる。
準備した型に生地を均等に流し入れ、
残りのクリームチーズをのせる。
予熱したオーブンを180℃に設定し直して23分焼き、
ケーキクーラーなどで冷ます。



ご存じですか、お台所のひと工夫

あなどるなかれ、お酢のパワー！

古くから親しまれてきた調味料、お酢は、食事だけでなく生活のさまざまなシーンで役立つスグレモノです。今回はそんなお酢のパワーをご紹介しますましょう。

料理に使えばさまざまな効果が

まず、お酢は桃の節句にも欠かせないちらし寿司をはじめ、酢の物、カルパッチョなど幅広い料理に使われており、また飲み物にしている人もいます。

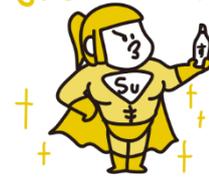
肉料理にお酢を加えると、酸の力でたんぱく質分解酵素が働き、お肉が柔らかくなり、コクも増します。高血圧を抑える効果や、内臓脂肪をつきにくくする効果もあるので、生活習慣病の予防につながります。カルシウムの

吸収を助けてくれるので、魚や海藻類と一緒に摂取するのがおすすめ。疲労回復効果も期待できるので、フルーツビネガーやはちみつ黒酢などで、甘味を楽しみつつ、ストレスを吹き飛ばしましょう。

お掃除にも大活躍！

賞味期限が切れたお酢は、掃除に使うのもおすすめ。酸性なので水アカや石鹸かす、トイレの尿石汚れの除去で活躍します。まな板やふきん、包丁などを酢に浸したり、希釈したスプレーを吹きかければ、殺菌効果を発揮してくれます。人工的な洗剤と違って、そもそも口に入れるものですから、それで調理器具をお掃除できるのは安心ですね。

お酢パワー!!



生ゴミにスプレーすれば気になるにおいも軽減してくれますし、お風呂やトイレ掃除にも使えます。ツンとしたにおいがするので、使用後は洗い流すか、よく拭きとってください。

ただし、塩素系の漂白剤と一緒に使うと有毒ガスが発生するので、よく気をつけてください。

除菌消臭効果があるお酢はエコで環境にも優しく、安心して使えます。ぜひ普段の食事にも取り入れて、美容と健康に役立ててくださいね。

めざせ！お買い物达人

高見えするコーデのコツとは？

トレンドに合わせたつもりなのに、なぜか安っぽくなってしまったことはありませんか？ ということで、今回は「高見え」するための服選びと着こなし方をご紹介します。

ファストファッションから始めよう

誰もがシーズンごとにもっている、お手頃価格のファストファッション服。デザインも品質も向上していてブランド服と見劣りしません。サイズ展開も豊富で、新作も続々と登場していますから、幅広い年齢層が親しんでおり、ついあれもこれもと手を伸ばしたくなります。

高見えのコツは、カラーを統一し、シンプルなデザインを選ぶこと。シルエットや素材は上品なものを選べば、シックで大人っぽいスタイルになり、高級感漂う装いになります。女性のフ

ァッションは、キラキラしたビジュウを選ぶと安っぽく見えることがあります。カラーは派手すぎないように、流行に合わせて選ぶといいでしょう。

アレンジでハイセンスに

次は、手持ちのバッグや小物でアレンジしてみてください。ベルトでアクセントを効かせたり、バッグで差し色にしたりするのもいいですね。男性ならシンプルコーデに腕時計、女性は大きめピアスでメリハリをつけてはいかがでしょう。ポイントで好きなブランドを取り入れると、よりハイセンスな着こなしに仕上がります。

黒、グレーなどの落ち着いた色は高見えの定番です。高級感が出るのでおすすめです。清潔感も大切。ほつれや毛玉、靴の汚れのように身だしなみが整っていないと、どんなにコーデネートがばっちりでもだらしな



印象を与えてしまいます。定期的なお手入れも忘れずに。

ブランドで揃えてキメなくても、おしゃれは楽しめます。ポイントを押さえ、手持ちの服や小物で自分に合ったコーデネートを試してみましょう。



子どもの発達が気になる



<相談>

4月から保育園に入れる予定ですが、周りの子どもと比べて、「おしゃべりがうまくできない」「動き方がぎこちない」ように見えます。ネットで「発達障害」を検索したり、SNSでも発達障害関連の情報ばかり目に入ったりして、気になります。どうすればいいでしょう？

(3歳児ママ・35歳)

に心配になり、負のサイクルに陥ってしまうママは珍しくありません。

ネットだけの情報を鵜呑みにして一喜一憂してはいけません。子どもの成長には幅があり、発達の手度も異なりますから、できないことがあるからといって過度に心配しないでください。大らかな気持ちで見守ってあげましょう。

着実にこなしていると思ひましょう。

パパママが褒めると子どもはうれしい気持ちになります。たくさん褒めて、できたことの喜びを大切に育ててあげてください。

不安なときは専門家に相談を

どうしても不安を拭えないときには、些細なことでもいいので、保健センターや子育て相談窓口、通園予定の保育園などに相談してみましよう。たくさんのお子さんを見てきた専門家からアドバイスしてもらって、親子で安心してくださいね。

気にしすぎると負のサイクルに

現在は情報量が多すぎて、子育ての不安を煽ることも少なくありません。毎日のように発達関連の記事を読むのでは、発達曲線やチェックリストとにらめっこし、少しでもあてはまると余計

褒められたときの気持ちを大切に

できないことに目を向けるのをやめ、できたことに注目してください。赤ちゃんの頃から比べれば、ずいぶんできることが増えているはずですよ。たとえペースがゆっくりでも、一つ一つ

新米パパのための育児アドバイス

トイレトレーニングの上手な進め方

もうすぐ4月。新学期に向けてトイレトレーニングにとりかかるご家庭も多いでしょう。薄着になると着脱が容易になり、洗濯も乾きやすいので、トイレトレーニングは春にスタートするのがおすすめ。パパもトイレトレーニングをマスターして、家族で楽しく始めましょう。

大切なのはトイレサインを見逃さないこと。おしっこをしてから数時間経っていたり、そわそわしていたり、寝る前などは、トイレに誘うチャンスです。成功したらたくさん褒めてあげたり、好きなシールをシール帳に貼ってあげるなど、子どもが喜ぶご褒美を取り入れるといいですね。

男の子はパパがお手本となって、立ってする方法も教えてあげてください。ママが教えるよりスムーズですよ。

失敗しても大丈夫！

トイレトレーニングは失敗するのが大前提。今は失敗ばかりでも、いつか必ずできるようになります。できたらラッキーというくらいの気持ちで構えましょう。成功したときは、もちろん、うんと褒めてあげてくださいね。

トイレのサインを見逃すな！

トイレトレーニングの方法は家族で統一しておかないと、子どもが戸惑ってしまいます。トイレに誘うタイミング、補助便座の使い方、失敗したときの声かけ、役割分担などを前もって決めておけば、もし失敗してしまってもゆとりを持って対応することができますよ。

トイレを楽しい場所に

トイレを嫌がる子どもの場合は、楽しくなる空間を作るのがポイントです。好きなおもちゃを置いたり、壁を飾ったりして、不安を取り除く工夫をしてみてください。オムツを外したくない子どもには、「濡れたら(オムツのキャラクターが)泣いちゃうよ。トイレ行ってみようか」と前向きな声かけで励ましてくださいね。



整理整頓の達人

リビングをスッキリ見せる技

家族が毎日長い時間を過ごすリビングには、日用品や文房具、書類、本など、さまざまなモノが集まっています。来客があるとよく見られてしまう場所でもありますから、いつもスッキリと整えておくのが理想です。

オープン収納はおしゃれですが

リビングにオープン収納のスペースを設けると、出し入れがしやすく、かつおしゃれな印象を与えてくれるというメリットがあります。ただし、オープンなだけに、整理が行き届いていないとかえって雑然とした印象になってしまうことも。

来客時にはサッと隠せる

クローズ収納

手間をかけずにリビングをすっきりと見せたいなら、扉のあるクローズ収納がおすすめです。

クローズ収納には扉があるので、モノを出し入れするたびにそれを開け閉めするという手間がかかりますが、中身を隠せるのは何よりメリットになります。急な来客があった際にも扉を閉めるだけでスッキリと片付いた印象になります。オープン収納に比べるとホコリもたまりにくいので、お掃除も楽です。

床をスッキリさせて

お掃除をラクラク

リビングの印象を変えるなら、床に気を配ることも忘れずに。床にいろいろなモノが置いてあると、雑然と見えるだけでなく、お掃除も面倒になってしまいます。床がスッキリしていればサッと掃除機をかけられて時短にもなります。見えている床の面積が広いと、部屋全体が広く見える効果もあります。

スッキリ



テーブルは壁から離す！

最後に、部屋に入った際に一番目につくテーブルの上。ここにモノが散らかっていると、整理整頓していないことが一目瞭然です。

壁にテーブルを着ける配置にしていると、ついモノを置いてしまいがちになるので、壁から離してテーブルを配置するように模様替えするのも一つの手です。通りすがりにモノをヒョイと置く悪習慣が自然になくなり、スッキリとした状態を保ちやすくなります。さらに掃除もしやすくなるので、おすすめです。

体験談・あなたならどうする？

年甲斐のない行動の罰でしょうか？

今回は 44 歳・会社社長
男性・D さんの体験談です

同年代より若い女性が好み

40 代になり、会社の経営も安定して暮らしも落ち着いてきました。少しは金銭的な余裕ができ、若い年代との付き合いがあるせいか若さも保てていると思います。好きな女性のタイプも若い女性。こんなことをいうと世の中を敵に回しそうですが、やはり若い人のエネルギーはすばらしいと感じています。

結婚願望がない僕ですが、つい先日、出張先で 26 歳の女性と出会いました。居合わせた友人からも、顔は普通だけど性格は優しいというお墨付きをもらいました。

26 歳との同居が始まった

ある日、一緒に食事することになっ

たのですが、待ち合わせに現れた彼女はなぜか大荷物。そして食事が終わると、困った顔で、「家出してきたから数日泊めてほしい」と言うのです。むげに断るわけにもいかず、自分のマンションに連れて帰りました。

ところが、翌朝、「鍵はポストに入れておいて」と言って会社に行き、夜、帰宅しても彼女は平然と居座っています。どうなることかと思いつつ、それでも掃除や洗濯などを甲斐甲斐しくしてくれるので、つい、そのまま数日を過ごしてしまいました。

毒親の存在が明るみに

そんなある日、衝撃的な事実が判明しました。彼女はいつのまにか僕の財布からクレジットカードを抜き、ブランドバッグをいくつも買って 100 万円ほど使い込んでいたのです。

どこにそんなバッグが、と問いただ

すと、実家に届くようにしたとのことだったので、僕は意を決して彼女の実家に連絡してみました。すると、彼女の母親がすごく感謝している様子だったことにあきれ果てたのです。

彼女の行動はすべて母親の命令だったようです。そんな親が本当にいるのか、と茫然となり、僕への好意も、何もかも信じられなくなりました。ドラマのような男女間トラブルをまさか自分が体験することがあるなんて…。これは若い娘にこだわり続けた罰なのでしょうか？



家族で保とう「毎日健康」

アルコールとのほど良い付き合い方

歓送迎会やお花見など、春はお酒の席が多いですね。うっかりハメを外してしまい、二日酔いに悩まされたり、泥酔して大失態を冒したりすることのないよう、上手なお酒との付き合い方を知っておきましょう。

少量の酒は健康にも良い

適量の飲酒はリラックス効果もあり、血行も良くなるので、むしろ体に良いと言われます。500mlの缶ビールなら1本、日本酒なら1合が目安ですが、アルコール分解能力の低い人、いわゆる「下戸」の方はこの限りではありません。日頃から自分が心地よく飲める量を知っておきましょう。

空腹時の一気飲みは厳禁

お酒は楽しくゆっくりと、食事と一緒に

に飲むのが基本。空腹時の飲酒は血中のアルコール濃度を急激に上昇させ、悪酔いの原因となります。飲み過ぎを防ぐためにもゆっくりと味わいながらたしなみましょう。

薬や栄養ドリンクと一緒に飲むのは絶対にやめましょう。薬が効きにくくなったり、あるいは強く作用したりすることがあるからです。

おつまみにも気をつかおう

お酒とおつまみは切っても切れない関係にあります。食べ物の組み合わせには要注意です。おすすめは肝臓を守り、機能を高めるあさりやサザエなどの貝類、豆腐、チーズ。ビタミンB₁はアルコールの分解を助けてくれるので、枝豆や豚肉、鮭などもいい

ですね。宴会の席で意識的に摂るよう心がけてみてください。

誘いを断る勇気を持とう

飲み会が続くときは休肝日を設けてください。ノンアルコールで食事や会話を楽しむ工夫をしてみましょう。ときにはお酒の誘いを断る勇気も必要ですよ。

適量のお酒は体に良いだけでなく、飲み会でのコミュニケーションを円滑にしてくれるものです。状況に合わせてほどよく取り入れてみましょう。

続けられるダイエットのコツ

心機一転、新しいダイエットに取り組もう

寒い冬を抜け、暖かい日が増えてきます。ダイエットしている人にとっては、薄着の季節が近づくのが憂鬱ですね。ただ、外で体を動かすのが気持ちいい時期ですから、運動意欲も自然に湧いてきます。新しいことを始める春ですから、心機一転、これまでにないダイエットに挑戦してみましょう。

「合計で」1日 20 分の運動を

体を動かすダイエットなら、中強度のダイエットがおすすめです。息は上がるものの、会話しながらできるレベルの運動です。運動の習慣がない人でも付いていけるレベルですから、できるだけ毎日続けましょう。細切れの時間で運動しても大丈夫。合わせて1日 20 分の運動が目標です。5分、10分とスキマ時間にちょこちょこ運動すれば 20 分はすぐに経ちます。忙し

くて時間が取れない人にもピッタリの方法です。

新しいことに チャレンジしてみる

運動は楽しみながら行うことが続けるコツ。春の日差しを浴びて、草花を眺めながらのウォーキングを楽しめる季節です。友達を誘って、おしゃべりをしながら運動してみてもいいでしょうか。

興味はあったけど今まで踏み出せなかったことに挑戦するのもおすすめです。例えばダンス教室に通ったり、ゴルフを始めたり。新しい毎日が始まると、ワクワクできますよ。ダイエットは何よりも続けることが大事なので、体を動かす楽しみができれば、何よりの武器になります。

薄着シーズンになる前に！

運動の習慣をつければ筋力がつき、代謝アップの効果も期待できます。この時期を逃すと、あっという間に暑くなり、かえって運動できなくなります。痩せないまま薄着のシーズンに突入してしまう前に、新しい運動習慣をつけて、楽しみながら理想のボディラインを手に入れましょう。



新しい視点で物事を見よ

～冒険の書 AI時代のアンラーニング(孫泰蔵 著)



孫 泰蔵
「冒険の書物
AI時代のアンラーニング」
(日経 BP)
定価: 1760 円

なぜ、学校に行かなければいけないのか？なぜ好きなことだけしてはダメなのか？子どもの頃に抱いていたはずの疑問は、やがて「みんながそうしているから」「それが普通だから」という世間の声にかき消されてしまいました。そんな忘れかけていた純粋な疑問を思い出させてくれるのが本書です。

孫正義氏を兄に持つ実業家

著者、孫泰蔵氏は、ソフトバンクグループ創業者である孫正義氏の弟で、東大卒ですが、2浪していたときに「お前何しとるんだ」とお兄さんに一喝されたそうです。「大学に受かる受からない自体は結果に過ぎない。目の前の壁に全力で立ち向かわずに、中途半端な努力しかせず回避する人生を送ってうれしいか」。おかげで無事に合格したそうです。大物はやはり良いことを言いますね。

なぜ勉強しなくてはいけないのか

本書は、学びや教育を書いた古典的な名著の考えを頼りに、社会的な背景による教育の違いや学ぶことの意味を掘り下げていった本です。

「なぜ勉強しなければいけないのか」。いつの時代も、誰もがそうつぶやき、大半の者は義務教育に何の疑問も抱かずに過ごし、大人になってようやく学びが楽しいものだと思えます。

能力信仰に囚われるな

AIの出現で「学び」に対する見方が大きく変わりつつあります。多くの仕事が人工知能に取って代わられるなら、これまで信奉されてきた才能や能力、何が役に立つか立たないかという「区別」などは意味がなくなります。人間が好きなことだけをして生きていけばいい。ところが、教育現場は自分が

子どもだった頃とほとんど変わっていないと著者は指摘します。それは、社会がまだ能力を信仰していたり、旧来の価値観に囚われているからだということです。時代の変化に対応できていない教育システム、社会の評価基準が、子どもの世界を窮屈にし、親や社会の価値観が子どもの可能性を狭めていると著者は言っています。

誰もが抱いていた「問い」を、胸のすく「発見」につないでくれ、読み終えるといつか迷いが晴れ、新しい自分と世界が始まります。学ぶという行為を楽しくて心からときめくものにするために、多くの人々に読んでほしいと思います。

せなくなります。徐々につながりが見えてくる終盤、衝撃のラッシュは圧巻です。

見終われば、本作のキャッチコピー「あなたが想うあなた自身は幻にすぎない」の意味がわかります。意識(内側の世界)が現実(外側の世界)を生み出しているのです。

映画の最後に、デイヴィッドの真の悲しみがどれほどのものであったかがわかります。そのメッセージは、問題から逃げて甘い夢ばかりを追いかけて、現状に甘んじたりせず、生きる目的や幸せとは何かを考え、問題に立ち向かう勇気が大切なのだということでした。強烈な映画です。

🎬 もう一度見たい名画たち

“確か”なものは、そこにあるのか

～バニラスカイ(2001・アメリカ)

想像力には人々の生活や生き方を180度変える力があることを教える本作は、スペイン映画『オープン・ユア・アイズ』のリメイク。リメイク元と同役でペネロペ・クルスが出ています。

お金も美貌も若さも持った男の悲劇

出版王の父を亡くして若き富豪となった跡取りのデイヴィッド(トム・クルーズ)は、自分のド派手な誕生日会で親友が連れていたソフィア(ペネロペ・クルス)に一目惚れ。嫉妬心が強くデイヴィッドと恋人関係になりたいジュリー(キャメロン・ディアス)はストーリーカー化する。ある日、デイヴィッドはジュリーの車で話し合いをするうちに事故に。彼女は即死、デイヴィッドはハンサムからかけ離れた無残な姿になってしまった……。

幻想で上書きされた現実

この映画では時間が前後するさまざまなシーンが交錯しています。ようやく心から愛する女性に出会い、幸せな日々を過ごすデイヴィッドがいたかと思えば、事故の後遺症に悩まされ引きこもりになっているデイヴィッドもいます。そして、殺人の容疑者として独房に入り、精神分析医の取り調べに答えるデイヴィッドも(映画はそのシーンから始まります)。

現実と夢の境が溶ける衝撃の展開

二転三転するストーリーと次々に判明する事実には振り回され、脳内が困惑に陥ることは必至でしょう。どの場面にも細部にわたるこだわりが漲っており、見る者は「なぜこうなってしまったのか？」とストーリーから目を離

バニラスカイ
原題: Vanilla Sky
2001年 アメリカ
監督 キャメロン・クロウ
主演 トム・クルーズ/ペネロペ・クルス/
キャメロン・ディアス