





## 今さら聞けない「あの言葉」の意味

# 「AI」と人間が共存するために必要なこと

### 今話題の「ChatGPT」とは？

2022年11月に米 OpenAI 社がリリースしたテキスト生成 AI サービス、「ChatGPT」。GPT は「Generative Pre-trained Transformer」の略。日常的な話し言葉で AI とやりとりでき、入力文にまるで人間のように返答してくれます。そのためこのサービスは猛烈な勢いでユーザー数を増やしています。人間をしのぐ膨大な知識量を誇り、どんな話題でも瞬時に回答してくれるのが魅力です。

### 舌を巻く ChatGPT の能力

ChatGPT を使えば、例えば内容を指定して英文メールを作成してもらうことができます。おそらく人間が考えるよりも速く、正確に適切な文章を作成してくれるでしょう。他にも長い文章を要約して仕事をアシストしてくれたり、関数を利用した表を作ったり、す

でにある原理や法則を使うことならお手のものです。

人間のような回答を見ていると、あたかも感情が乗せられているように感じてしまいますが、あくまで AI が生み出す「パターン化された文章」には違いありません。クリエイティブの要素には欠けるようで、何もないところから新たなものを生み出すような、可能性を広げるような瞬間に立ち会うためには、まだ人間の力が必要なようです。

### 今こそ大切にしたい人間の感性

これまでの文明の利器には、「昔、祖父が〇〇するのが大変だったからこれを生み出した」「恋人と遠く離れていても顔を見て話したいから〇〇を作った」というような、生み出されるまでのストーリーがありました。その

ストーリーの主人公は言うまでもなく人間で、そこにはさまざまな想いが詰まっていました。

めまぐるしく変化する現代。先週知った新しい知識が今週はもうすたれてしまっていることも珍しくありません。そんな時代だからこそ、人間が得意とすること、AI が得意とすることを整理しながら、必要性を見極めて共存していきたいですね。

便利な ChatGPT をどう使うかということは、感情を持つ人間ならではの腕の見せどころです。今後もっと目をみはるような技術が現れることもあるでしょう。そんなときも、人間の感性を見失わずにいたいものです。

## 季節のワンポイントガーデニング

# 草花が緑に映える芝生のガーデンにチャレンジ



本格的な春を迎え、ガーデンにもたくさんの花が咲く季節です。今月はガーデニング仕事が満載。気温もちょうどよく、土いじりが楽しくて仕方がない時期ですね！

### 夢の芝生ガーデン

4月は日本芝の芝張りや西洋芝の種まきに最適な季節です。芝生を張ると、ガーデン全体が自然の雰囲気になります。ふわふわの感触が気持ちよく、子どもやペットと遊びたくなるガーデンに変わります。鉢植えや花壇の花も芝生の緑に映えて生き生きと見えてきます。芝生のお庭が夢、という方も多いことと思います。

芝生を張ると見た目が美しくなるだけでなく、土ほこりを抑えたり地表の急激な温度変化を抑えたりするというメリットもあります。張り方そのものは難しくないので、挑戦してみましょう。

### 芝苗で手軽な日本芝

日本芝を張るには、マット状の芝

苗が手軽でおおすすめです。日本芝は水はけのよい土壌を好むため、深さ30cm程度掘り返し、石ころや木の根などを取り除いておきます。このとき、堆肥などを鋤き込んでおくのもおすすめです。

芝の厚みを考えながら、地表から5cmほど低い位置で土をならして芝を張ります。張り終えたら踏んで圧着しておきましょう。目土を撒き、水をあげれば完了です。

### 冬も緑のままの西洋芝

一方、西洋芝は、暖かくなりはじめの3月末から種まきできます。

土はあらかじめ耕しておき、水はけを良くしておきます。種をまいた後に水やりをしますが、種が流れないように注意しましょう。西洋芝は冬でも緑色を保つため、ガーデンが華やかになりますよ。

もともと西洋芝があるお家では、枯

れた芝を取り除き、目土と肥料をいれておきます。剥がれている部分には種をまいておくといいですね。

芝生はガーデンの見た目が良くなるだけでなく、太陽の光を和らげる効果も期待できます。夏の照り返しが減り、暑さも和らぎますので、夏が来る前に準備しておきましょう。

花咲く季節!!





「カネがなくてもくよくよするな。他人に一時預けていると思え。いずれ自分のところに回ってくる。女もそうだ。」

——高田純次／俳優・コメディアン

### 「適当」が売りの男前

70代後半の今も、独特のテンポで現場を巻き込み、笑わせてくれる高田純次さん。純ちゃん、純じい、Mr.適当などといった別名がありますが、もともとは弁護士を目指して有名大学を志す青年でした。しかし受験に失敗し、一浪して美大にチャレンジしましたがまた不合格。結局、デザイナー系専門学校の子生になりましたが、1971年に劇団「自由劇場」の舞台に感化されて俳優を目指します。劇団の収入では生活が難しく、宝石営業とジュエリーデザイナーを掛け持ちした時期もあったそうです。本人曰く「警察にお世話になること以外はひと通りやった」。テレビでのデビューは32歳と遅咲きでした。

### 思う通りにいかないときの焦り

高田さんの経歴を見ればわかるように、初めからうまく行っていたわけではありません。俳優を目指してもすぐにテレビに出演することはできませんでした。それでも進みたい道をあきらめなかった高田さん。お金がなくても悲観せず、ただただ前を向き、歩いてきました。

お金がないと誰もが人生を悲観します。「これを払ったらスッカランになる」「来月はもっと余裕が欲しい」。手元の不如意は人を不安にさせます。

### 考え次第で幸せになる

しかし高田純次はこう言います。「今たまたま手元がないのは、誰かに預けているだけだ。必ず自分のところに巡ってくる」。お金は循環するもの。

使えばいつか自分の元に戻ってくる。だから悲観せず、恐れずに堂々とすべきだということです。

高田さんは恋愛(女性)も同じだと言います。今、自分に寄り添い合う相手がいない人でも、いつか必ずぴったりの相手と出会える。落ち込んだり、ひがんだりせず、堂々と自分磨きをしてそのときに備えていればいいと。

高田さんのように悠然と構えていることができたなら、おそらく行動も発言も変化するでしょう。それはあなた自身をより良い方向へ導いてくれるに違いありません。いつか「自分の番」が来るのを信じて、鋭気を養いましょう。

### 暮らしの知恵袋

## 入学式などのフォーマルにお得なおしゃれを



春は子どもの入園式や入学式などがあり、何かと物入りですね。「自分の服を買うのは今月は我慢」というママもいるのではないのでしょうか。昨今ではカジュアル過ぎなければOKという風潮になっていますが、やはり子どもの晴れ舞台にはフォーマルで出かけたいたいのもの。そこで今月は、フォーマルな服装をお得に着こなす方法を紹介します。

### ジャケットだけ買う

手持ちの服に少しだけ何かをプラスするだけでフォーマルな装いになるのなら、お得ですね。クローゼットに眠っているワンピースやブラウス、スカートなどを活かして、ジャケットだけを新調すれば、スーツ一式を揃える出費を抑えられますよ。多少上質なジャケットを買っても、スーツよりは安くおさまるはず。品の良いおしゃれを楽しめるでしょう。

### すぐに手放すという選択肢

今年はどうしても上質なスーツを新調しなければ！という場合は、一度着た後にすぐ売って現金化するというのも、実は賢い方法です。定価の半額ほどで買い取ってもらえるので、半額分の出費でおさえられます。有名ブランドの最新スーツならさらに高値で買い取ってもらえるかもしれません。

### リサイクルで手に入れる

リサイクル品を買うという選択肢もあります。古着、中古というと、擦れてくすんだシワシワの服を想像してしまうかもしれませんが、その感覚は古いかもしれません。

フリマアプリを上手に利用すれば、上質できれいな状態のスーツを手に入れられるかもしれません。個人とのやりとりなので、商品が手元に届くまでに時間がかかることもあるので、できれば1か月ほど余裕をもって購入

した方が良いでしょう。ただし実際に商品が到着した際にガッカリすることもあります。これを避けるのはなかなか難しいので、よく理解して利用しましょう。

### レンタルもお手軽

手間をかけずにカッコいいフォーマルスーツを安く着る方法としては、レンタルという選択肢もあります。有名ブランドのスーツでも格安で借りられるので、届くのが楽しみになりますよ。さらにレンタル期間終了後は返却するので、保管場所の心配も要らなくなります。

ご紹介した方法を検討して、少しでも予算を抑えたおしゃれをして出かけましょう。お気に入りのフォーマルで大切な日を思いきり楽しんでくださいね。

# 大工さんの家づくり指南

## 今月のテーマ

土地選びはしっかりと情報を集め、直感も大切に

この記事をお読みの方の中には、これから住む家を建てる土地を探しているお施主様もいらっしゃると思いますが、物件数が豊富で、地価も低めで、建築条件なしの土地、という条件だけでは、建てる場所の選択肢が多すぎて迷ってしまうでしょう。

そこで今回は家を建てる場所探しで迷ったときの検討方法についてアドバイスします。

### 自分だけの地図を作る

住宅会社や工務店、不動産会社から販売物件情報を受け取ったら、その場所を中心とする広範囲の地図をもらうか、Google マップなどで確認してみましょう。

まずは販売物件が存在するエリアを実家や会社までの距離、市町村や学区、学校の評判などといった条件でいくつかに分けて、物件をグループ分けしてご家族で優先順位を話し合います。プラスとマイナスの双方で将来的に予想される変化についても知っておきましょう。

希望に最も近い地域から、新規分譲地なのか既存宅地なのか、面積や価格はどうかなど、場所決めのための重要な要素を地図に記入していきます。希望に2番目に近い地域、3番目に近い地域も、同じように記入して地図を完成させます。

### 現地を歩いてみる

地図ができたら、実際に現地を訪れてみましょう。

新規分譲地でも、すでに誰かが住んでいる家や工事中の場所があるかもしれません。周辺の建物を間近に見たり、意外な場所があったり、物件資料ではわからなかったことに気づくかもしれません。暗い雰囲気が漂っていたり、寂しい感じがしたりしないか、その街の雰囲気も感じてみましょう。

家を建てられそうな面積があるか、土地の形状はどうか、地域の建築基準やゾーニング規制を踏まえているかということも確認しましょう。

時間帯を変えて再度訪れてみるのもおすすめです。

昼間は静かに見えても、夕方になると交通量が増えたり、人気なくなったりした夜にはどんな場所になるか、住んでみないとわからない感覚を先に体験してみるのです。

通園路や買い物に使う道に交番があるかどうか、危険な交差点がないかどうかなども調べておきましょう。特に就学前の子どもがいたり、おじいちゃんやおばあちゃんと同居する場合は、安心できる地域かという観点も重要です。

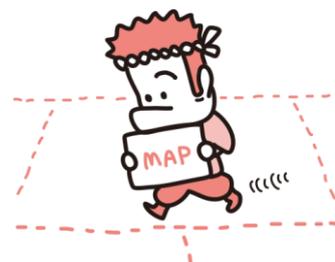
### 「そこに住んでいる自分」をイメージできるか

これらの情報をすべて整理したところで、最後に考えてみてほしいのは、その場所に住むイメージが湧くかどうかということです。

たとえ条件が良くても、自分が住んでいるイメージがなぜか湧かず、ためらってしまうことがあります。直感を信じて、自分の気持ちに正直になりましょう。

物件がたくさん販売されているエリアは、他にも同じ条件で販売されている土地があることも多いので、焦る必要はありません。選択肢が多いエリアで土地を探すときは、じっくりと進めることが大切なのです。

あらゆる情報を整理して、「ここだ！」と思える土地を見つけたら、直感に任せて迷わずに決断することが、良い土地を見逃さないコツです。



## コーキングを打ち直す

浴槽や洗面台のような水まわりの設備と周辺の壁が接するところにはコーキングと呼ばれる防水処理が施されています。コーキングが古くなると、タイルの目地などと並んでカビが生えやすく、劣化やひび割れが生じます。

そこで今回はコーキングを新しく打ち直す方法を解説します。

### 道具と材料を揃える

必要なのはまずコーキング材、それを少しずつ押し出す専用装置であるコーキングガン、マスキング用のテープ、そして形を整えるためのヘラです。

これらはホームセンターなどで簡単に揃えられます。

コーキング材には、1成分形と2成分形の2タイプがあります。ご自身で水まわりを修理するなら、硬化剤を混ぜる必要のない1成分形が扱いやすいでしょう。

### 打ち直しの手順

まずは水漏れが発生している部分のコーキング材を取り除いていきます。既存のコーキング材を撤去できたら、きれいに掃除します。濡れていたら水気をしっかり拭き取り、乾燥させてください。

コーキング材などが補修箇所ではない部分に付着してしまわないように、補修箇所を囲むようにマスキングテープを貼りましょう。



次に補修箇所にコーキング材を充填していきます。内側に空気が入らないよう注意してください。

充填したコーキング材をヘラで均等に均します。表面に段差がなく、平らで均一な仕上がりを目指しましょう。

最後にマスキングテープをゆっくり丁寧に剥がし、乾燥したら補修完了です。

コーキング材の寿命はおよそ5年から10年です。触ってみて柔らかさが失われ、硬くなったりゴム質の弾力がなくなっていたら、打ち直す目安です。

## ペット110番

## 気ままな猫ちゃんにも歯みがきの習慣を

ペットの中でも、特に猫ちゃんの場合は自分で丁寧に毛づくろいして、体の清潔さを保ってくれます。でも、実は口の中のお掃除は苦手です。歯のお手入れを怠ると、ペットも歯周病になりますから、最近では猫ちゃんの歯みがきも推奨されています。

### 猫ちゃんも虫歯になるの？

猫ちゃんはエサを噛まずに飲み込むことが多いため、人間のように歯の間に食べカスが詰まったりすることは少ないようです。それでも、柔らかめのフードを食べていると、やはり口の中に食べカスが残ってしまうこともありますので要注意です。

### 歯周病が怖いのは同じ

食べカスを放置してしまうと、24時間以内に歯垢となり、3～5日で歯石へと変わってしまうのは人間と同じです。さらに歯垢や歯石の沈着が広がると、歯茎が炎症したり、不快な口臭

がしたりするようになるでしょう。歯石が溜まると歯肉炎になることも多く、歯周病を引き起こす可能性が高くなります。歯周病から深刻な病気につながるケースも珍しくありませんから、猫ちゃんの歯も定期的に見がいてあげて、歯垢を取り除く必要があるのです。

### 歯みがきが上手な猫ちゃんに

猫ちゃんの歯みがきは、最低でも3日に1回という頻度で行うのが良いとされています。歯ブラシを使って歯の汚れを取り除いていきますが、まず、口の中に歯ブラシを入れられるのを嫌がる子が多いでしょう。最初のうちはガーゼや市販の歯磨きシートなどを使って、人間に口の中を触られることに慣れてもらいましょう。子猫のうちから習慣づけておけば、歯みがきを嫌がらない猫ちゃんになってくれるかも。上手にできるようになったら、歯ブラシに持ち替えます。上手にみがか

せてくれたときには、今後もスムーズに磨かせてくれるように、ご褒美をあげたり、たくさん褒めてあげたりしてください。

大切な猫ちゃんと少しでも長い時間を過ごすなら、面倒がらずに歯のお手入れをしてあげてください。これもひとつの飼い主さんとのコミュニケーションと思って、習慣づけることを目指しましょう。



# 春のホットサラダ

## バーニャカウダソース

### POINT

蒸すのはレンジにおまかせ。  
旬の野菜を食べよう!

### 材料(4人分)

[バーニャカウダソース]

にんにく…2かけ  
アンチョビ(フィレ)…6本  
オリーブオイル…大さじ4  
牛乳…200ml

[野菜]

たけのこ(水煮)…100g  
ブロッコリー…1/2株  
春キャベツ…2枚  
パプリカ…1/2個  
エリンギ…2本  
さやえんどう…10本



[バーニャカウダソース]  
にんにくは縦半分は切り芯を取り除く。  
小鍋に牛乳とにんにくを入れて弱火で  
煮立たせないように加熱する。



にんにくがやわらかくなったらアンチョビを加え、  
にんにくとアンチョビをつぶしながら  
鍋底が見えるようになるまで煮詰める。  
オリーブオイルを加えて混ぜ、温まるまで加熱し器に入れる。



[野菜]  
沸騰したお湯にたけのこを入れ1分半茹でて  
水気を切り、一口大に切る。  
ブロッコリーは小房に切り分け、  
茎は厚く皮をおぎ、一口大に切る。  
春キャベツはざく切にする。



パプリカは乱切りに、エリンギは縦にさく。  
さやえんどうは又じを取る。  
耐熱皿に野菜を並べ、水(大さじ1くらい)をふって  
ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で加熱する。  
(電子レンジ加熱目安: ブロッコリー・春キャベツ1分半程、  
パプリカ・さやえんどう1分程、エリンギ2分程)



ご存じですか、お台所のひと工夫

## キッチンバサミやピーラーで、包丁いらず

料理を作るとき、包丁やまな板など調理器具をたくさん使うと洗い物も片付けも大変ですね。そこで、たまにはキッチンバサミ、ピーラーひとつで手軽に料理してみましょ。後片付けの負担を減らせますよ。

### キッチンバサミはお手軽

キッチンバサミは生肉や葉物野菜を切るのにとっても役立つアイテム。鶏肉の皮が切りにくかったり、生肉を切った後のまな板が油でギトギトだったりすると、ストレスになりますよね。キッチンバサミならまな板を使わずに済むので、洗う手間はもちろん、ニオイ移りの心配もありません。包丁を使うよりスムーズで、気持ちよく切り分けることができますよ。

ほうれん草やニラのような野菜はひとまとめにして、小ネギは欲しい分だけカットすればすぐに料理に使えます。

### 意外と便利なピーラーが活躍

ピーラーは薄切りに便利です。均一にスライスできるため火の通りが早く、味がなじみやすいといったメリットがあります。

今の時期は春にんじんを使ったラペがおすすめ。またカブやきゅうりをピーラーで薄くスライスすると、時短で簡単に浅漬げができますよ。力の入れ方で微妙に厚さを調整することもできますから、好みに合わせて試してみてくださいね。



キャベツの千切りには、ぜひ大きめのキャベツ専用ピーラーを使ってください。包丁より素早く極細にスライスできます。フワフワなうえに、程よいシャキシャキ食感がたまらないおいしさで、おかわりもペロリといけちゃいます。少量しか使わない、朝のお弁当作りにも最適ですよ。

ピーラーの用途は皮むきだけではありません。最近では野菜をカットする目的でさまざまな形状のものが販売されています。お手持ちのキッチンバサミやスライサーと併用して楽しくお料理してみましょ！

## めざせ！お買い物の達人

### プライベートブランド(PB)を選んでみよう

プライベートブランド(PB)は、小売店や卸売業者が独自に企画・開発した商品のこと。セブン&アイ・ホールディングスの「セブンプレミアム」、イオンの「トップバリュ」、コストコの「カーランド・シグネチャー」などを例に挙げれば、わかりやすいでしょう。今回は、魅力いっぱいのPBのメリットとデメリットをみていきましょう。

### PBのメリット

一般のブランド商品は、企画開発の過程でさまざまな費用が発生しますが、PB商品は自社で製造販売するため、コストが削減でき、低価格で販売することができます。品質の良いものを手頃な値段で購入できるということがPBの最大のメリットです。

また、小売店は顧客の購買データを熟知しているため、「このサイズが欲しい」「使いやすいパッケージがい

い」といった買う側の声をすぐにPBに反映しています。品質がすみやかに向上したり改善されたりすることがあります。

### PBは「安かろう悪かろう」?

そんなPBですが、デメリットがないわけではありません。例えば認知度が低いので、どうしても信頼されにくいということです。

不思議なもので、商品は価格が安いほど買いたくなるというわけではありません。あまり名前の知られていない商品は、「このブランド大丈夫？安心できるの？」と心配したり、「安かろう悪かろう」ではないかと不安になってしまったりするのが、人間の心理なのです。

PBの価格が安いのは流通や広告のコストを減らしているから。決して質を落としているわけではなく、むしろ



ろ高品質であることも珍しくありません。

ただし、PBではない商品を買うためにお店を訪れた人にとっては、PBしか置いてないことはデメリットになります。PBは利益率が高いため、似たような商品であればPBを優先することがあるのです。

豊富なラインナップで、ニーズに合ったPBを見つけたら、ぜひ手に取って試してみてくださいね。



# 性別の先入観をなくすには



### <相談>

きつと、子どもたちが大きくなる頃には、今よりもっと男女差のない社会が当たり前になっていますよね。今のうちに、どのような声かけをして子育てをすれば良いのでしょうか？

(鈴りん・42歳)

## ジェンダーに囚われた考えから脱却する

「ジェンダー」とは、女らしい・男らしいといった無意識にイメージされている性別の違いです。

世界からみると日本のジェンダー平等の指数はかなり低いのですが、それは、親自身がジェンダー教育を受けておらず、どのように教えてあげた

ら良いのか分からない方が多いからではないでしょうか。

まずはお子さんの環境や接し方を見直してみましょ。男の子なら「服はブルーのズボン、恐竜や車のおもちゃを揃えて、習い事はサッカーや空手」、女の子なら「ピンクのスカートに、ままごとやお人形遊びをさせて、習いごとはピアノにバレエ」。そんなふうに決めつけたりしていませんか？

## 性別ではなく「自分らしさ」

性別で区別せず、子どもの好きなように選ばせてあげてください。ランドセルひとつとっても、今はカラフルなものがいくらでもあるので、意思を尊重して、どんな選択をしてもその「自分らしさ」を大切にしてください。

ただ、悲しいことに偏見の目もあります。何を言われたとしても、いつでもあなたの味方だよ、と子どもの心を守る姿勢を忘れないでくださいね。

普段のお子さんとの会話に、ジェンダー差が含まれる言葉を選んでいかないかということも考えてみてください。「パパはお仕事、ママはお家のこと」は、今や当たり前ではなくなっています。

親世代の固定観念を取り払い、性別に限らずひとり人間としてお互いを尊重し、支え合う生き方を教えてあげましょ。

## 新米パパのための育児アドバイス

# パパにもできる！寝かしつけのヒント

パパが子どもの寝かしつけに苦戦する話はよく聞きます。一緒に布団に入ってみるものの全然寝ない。さんざん泣いて結局ママと一緒に寝ると落ち着いたり、パパは先に寝落ちして子どもだけがママの元へ行ってしまう、という悲しいパターンも。

そこで今回は「寝かしつけがうまくいくコツを知りたい」「ママと同じようにしているのにうまくいかない」といったお悩みに役立つヒントをご紹介します。

## 定番は絵本の読み聞かせと音楽

寝かしつけの定番といえば、絵本の読み聞かせですね。落ち着いたトーンでゆっくり読んであげましょ。聞き慣れたパパの声と、身体が密着している安心感から眠りにつきやすくな

ります。絵本を読むのが苦手だからといって、タブレットで動画やアニメなどを見せるのはおすすめできません。電子機器の光は脳を刺激し、睡眠の妨げになるからです。

音楽は入眠効果が高いといわれています。オルゴールやクラシックのよように心が落ち着くゆったりと心地よい音楽を流すと、スムーズな眠りを促します。ノリノリの歌だと、覚醒して踊りだしてしまうかもしれませんので、くれぐれもご注意を。

## 「遊んでくれるだけのパパ」ではない存在へ

たとえ「パパと寝るのはイヤ」と言われてしまっても、めげるのは早いです。幼児期はママと過ごす時間のほうが

多いので、愛着感情がママ優位になるのは当たり前のこと。子どもにとっては、ママは安心できる存在、パパは遊んでくれる存在という立場なのかもしれませんね。

いきなり寝かしつけをして、スムーズに寝てくれるのは珍しいことと思いましょ。いつも遊んでくれるパパから、「一緒に寝てくれるパパ」になるために、ときには一緒に本を読み、ゆったり抱っこでスキンシップを図って、リラックスできる時間を作ってみてください。



## 整理整頓の達人

# 北欧式整理収納術

北欧式整理収納術というものをご存知でしょうか。一般的な整理収納術に北欧の考え方を取り入れた整理収納メソッドで、近年、日本でも人気があるので、どのようなものか紹介しましょう。

## あえて片付けない美しい収納とは

北欧式整理収納術の特徴のひとつは、単に物を片付けるのではなく、収納自体がインテリアになるように意識して見た目の美しさを整えることで、心地よく豊かな空間を作るといことです。

北欧では生活において機能性と実用性を重視します。日常の動線や使い勝手を考慮して物を収納したり配置したりするのが特徴です。

たとえばリビングやキッチンに飾り棚を設置し、そこに食器や観葉植物などを並べる、おしゃれな収納スペースはいかがでしょうか。木や布、麻などの自然素材を使った家具や収納は自然の温かみを感じさせてくれるでしょう。

## 目に入ってうれしいなら しまう必要はない

見た目が可愛らしくてデザイン性の高い食器や雑貨などは、お部屋を飾ってくれる良いアクセントになり、その空間の印象を大きく変えてくれます。最近は見た目がスタイリッシュな家電や、おしゃれなパッケージの化粧品・美容品も多く見かけます。

そのような家具や生活雑貨は無理



に片付けず、あえて置いておく整理の仕方があります。お気に入りのアイテムが目に入って心が満たされるのなら、収納する必要はないと考えましょう。

このようにいわゆる「見せる収納」は、北欧式整理収納術でよく見られます。

生活感が出てしまうアイテムを戸棚に収納し、北欧式整理収納術を活用すればたちまちおしゃれな空間に早変わりします。

## 体験談・あなたならどうする？

# 一生に一度のチャンスだったかも？

今回は 27 歳・  
カフェ店員Mさんの体験談です

ある日、職場でお世話になっている姉貴のような間柄の先輩と、ランチに出かけました。場所は六本木。ただ歩くだけで、洗練された気分になる街です。まだ少し早かったので、散歩ついでに広いアンテナショップに入り、空腹も忘れてさまざまな商品を眺めていました。

## あっ、あの人は……！

すると、先輩が「ねえねえ、あれ、絶対Yだと思うんだけど！」と興奮した様子で言いました。その指の先には、全身黒で統一しておしゃれなハットをかぶった男性が。もしや俳優のYさん？ 六本木だし、あり得ないことではないです。思わず後を追ってしまった僕ら。そして、やっぱり絶対！ 本人だ!!!と確信したとたん、心臓が急にドキドキし始めました。おそらく貴重な

プライベート時間のはず。何の権利があって話しかけるのか……という気持ちもありましたが、勇気を振り絞って声をかけることにしました。

振り向いた顔を拝見し、「やっぱり本物だ!!!」と興奮 MAX で握手をお願いしました。

## 神対応の激レア体験

何より印象的だったのは、丁寧な握手です。数え切れないほど多くの人に求められたと思いますが、プライベートを邪魔されたことを気にもとめず、しっかり両手で包み込んでくれた、あたたかい握手でした。

彼がその店を訪れたのは、出演した映画の特集コーナーでSNS用の写真を撮りたかったからだそうです。「ここに立っているところを撮ってもらえますか？」と頼まれ、「もちろんです！」とすっかりハート目になった先輩が撮

った写真が、その後、みごと彼のSNSにアップされました。

正直いうと、それまではYさんの熱狂的なファンだったわけでもないのですが、その日の神対応に思わず応援したくなりました。あの日から、彼のSNSはもちろん、出演作のニュースをチェックしてしまう毎日です。一生に一度かもしれないチャンスに、ためらいつつも声をかけられた自分に、盛大な拍手を贈りたいです。

こんなラッキーなレア体験、あなたにもありますか？



## ココロの声に耳を傾けてみませんか？

なんとなくやる気が出ない、食欲が湧かない……そんな身体的・精神的な体調不良を感じたことはありませんか。もしかしたら、それはストレスが原因かもしれません。真面目で頑張り屋さんほど、ストレスを抱えていることに気づかないものです。そのまま放っておかないで早いうちに対処しましょう。

### ストレスのサインを見逃さずに

ストレスは誰でも感じる場合があります。ストレスを抱え込みすぎると心と身体に不調を起こします。このストレスの段階で体調不良のサインに気づくことが大切なのです。心が元気をなくしてしまうと、毎日がどんよりとした曇り空のような気分になり、何をしてても楽しくなくなってしまいます。

イライラしたり、不安になったり、脱力感や虚無感といった症状も表れるようになります。

### やがて身体に不調が

身体に表れる不調としては、頭痛、食欲不振、動悸、不眠、下痢、便秘などがあります。これらの身体的な違和感が出たら、無理をせず休息をとったり、生活習慣を整えたり、適度な運動をとりいれたり、ということを中心に心がけてみましょう。趣味に費やす時間を大切にすることもおすすめです。上手に気分転換してくださいね。

### ためらわずに 心の不調を解決しよう

身体に不調が表れれば異常に気づくこともできますが、心の不調はとかく

自覚しにくいものです。自分は大丈夫、と過信することなく、周囲からのアドバイスを受け入れる姿勢をもちましょう。

それでも気分が晴れないようなときは、悩みの相談窓口を訪れたり、保健所を利用したり、心療内科などの医療機関を受診してみたりしましょう。昨今はさまざまな解決の糸口が身近にあり、多くの人が利用していますから、ためらう必要はまったくありません。秘密も守ってもらえますし、匿名で利用することもできます。

ひとりで抱え込まずに、気軽に相談してみてくださいね。

## 続けられるダイエットのコツ

## 新しいスタートに合わせて意識革命！夏を目指したダイエット

桜が満開になり、入学や進学、就職など新生活がスタートする4月は、新しいことへの意欲が高まる季節です。ダイエットも4月のうちにスタートすれば、夏の薄着シーズンにしっかりと間に合うでしょう。

### 「無理せずコツコツ」が基本

とはいえ、急に張り切りすぎて無理をするのは禁物。飽きっぽいからと短期間で痩せることを目指す過酷なダイエットは、とかく失敗しやすいものです。無理なく続けられるダイエットが一番で、コツコツと長く続けることこそダイエットを成功させる鍵なのです。

ダイエットで重要なことは、運動と食事のバランスです。「食べないダイエット」は、体重を減らすことができたとしても、筋肉量も減ってしまいやすく、骨密度が低下することにもつながり

かねません。健康を損ねる可能性が高いので、上手に食べながら運動するということが心がけましょう。

### 春野菜でダイエット

春は、春キャベツやチンゲンサイ、菜の花など特有の苦みがある野菜が旬を迎えます。これらは肝臓の働きを良くする働きがあり、便秘やむくみの予防効果があります。苦みが強い旬の野菜を上手に食卓に取り入れて、健康的なダイエットを目指しましょう。

春野菜はスープにするのもおすすめです。野菜をたくさん食べられて体も温められ、ダイエットにぴったりです。

### こまめな運動でスマートに

運動も無理するのは禁物です。エレベーターを使わずに階段を使ったり、歩幅を広げて早歩きしたり、といった

簡単なことでも、習慣にすればちゃんと結果が出ます。仕事や家事の隙間時間にちょっとした運動を取り入れ、1日トータルで20分を目指しましょう。

慣れてきたら、少し息が上がる程度の運動も取り入れると、引き締まったボディが手に入れますよ。

薄着を目指すなら、痩せることを意識して食生活や運動を見直しましょう。頑張りで夏が楽しくなりますよ。



## 習慣がやがて生むことになる大差

～栗山ノート(栗山英樹 著)

### 栗山ノートとは

2023年3月、侍ジャパンの監督として日本代表を優勝に導き、多くの人の記憶に感動を刻んだ栗山監督は、小学1年生に野球を始めて以来、野球ノートを欠かさず綴ってきたそうです。何をノートに書くかは変化してきたし、何も書かない日もあったそうですが、それでも、その習慣が栗山英樹という人物を創り上げた一部になっていることは間違いのないのではないのでしょうか。そしてこれからの栗山英樹を支えるものにもなっているように思えます。

栗山監督は1961年に生まれ、兄の誘いで野球を始めてテスト生として東京ヤクルトスワローズに入団し、7年のプロ野球人生を送りました。その後は野球解説者・スポーツキャスター、大学教授として活躍し、2012年からは

北海道日本ハムファイターズの監督として10年間を走り続けました。

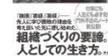
野球人でありながら、人を育てる教育者でもある栗山監督。彼が綴ってきたノートには、古典や経営者の著書から抜き出した言葉が溢れています。監督としてその日起きた出来事を振り返ると、先人たちの言葉が浮かんでくるといいます。

### 自分のあり方を模索した軌跡

『論語』に「性は相近し、習えば相遠し」という教えがあります。生まれたときには人の性質には大きな差はないが、その後の習慣や教育によって次第に大きな差が生まれる、という意味です。

学びに終わりはないし、自分と向き

「栗山ノート」  
栗山英樹 著  
(光文社)  
定価: 1430 円



合うことにも終わりはありません。彼も監督として、選手や球団をどのように輝かせるかということの日々考えてきました。そのための“自分のあり方”を、ノートを通して模索してきたと言えます。

心晴れないときも、嬉しくて胸が熱くなったときも、常にさまざまな先人たちの言葉がそこにあり、その知恵を頼りに歩んでこられたのでしょう。

言葉とは時に曖昧で、伝わり方も変わるもの。自分がどのように言葉を放ち、受け止めているのかを丁寧に見ていくことが大切です。そのためのヒントが、これまでたくさんの人に寄り添ってきた彼の想いととも届いてくるでしょう。

### 🎬 もう一度見たい名画たち

## 胸の奥に秘められていた“過去”とは

～マンチェスター・バイ・ザ・シー(2016・アメリカ)

過去と向き合うことは決して楽ではありません。だから多くの人はいそれをせず生きています。かたく蓋をした、そんな感情を時間をかけて消化していく、はかない映画です。

### 故郷に帰った男を待っていたものは

アメリカ、ボストン郊外でアパートの便利屋として働くリー(ケイシー・アフレック)は、人と交わらず、平気で暴言を吐き、酒が入ると暴力をふるう男です。ある日、兄ジョーが倒れたという知らせに、リーは故郷マンチェスター・バイ・ザ・シーに向かいます。しかし到着したときには兄はすでに亡くなっていました。兄は遺言で甥パトリック(ルーカス・ヘッジズ)の後見人としてリーを指名していました。兄を失った悲しみ、そして自分に甥が養育できるだろうかという不安に向き合う

一ですが、実は彼はそれ以上に暗い過去、重い問題を抱えていました…

### 隠されていた壮絶な過去

淡々と物語が進む中で、リーには壮絶な過去があったことが明かされます。そんな中でも、甥との交流を通じて、少しずつ笑顔を取り戻して行くリーの表情が感動的です。

過去を変えることはできません。できるのは「折り合いをつける」ことだけで、起こった事実とは変えられません。誰しも自分の中にある暗い部分を受け入れなければならず、人はそれを正しいことだと言いますが、人の心というものは、本当にそんなに強いもの

ものすごく傷ついているのに、誰か

に胸の内を明かして楽になりたいはずなのに、それができない不器用な叔父と甥。似た者同士の2人をつないでいたのは、亡くなったジョーだったのでしょう。仲良しの叔父と甥ではなく、一定の距離を保ちながらもお互いを必要としている2人の関係が、一つのスパイスとなって物語を引き立てています。

逆境に耐えながら2人が崩れ落ちるように素顔をさらけ出す姿には、心を揺さぶられます。物語は現実的な終わり方をしていますが、リーには確かな変化が訪れ、見終わった後に深い余韻を残します。観終わった後に、一つ一つのシーンやセリフが観る者の内側に時間をかけて溶け込んでいくような映画です。

マンチェスター・バイ・ザ・シー  
原題: Manchester by the Sea  
2016年 アメリカ  
監督 ケネス・ローナーガン  
主演 ケイシー・アフレック/ルーカス・ヘッジズ