

2025

6

## 今月の豆知識

「衣替え」は平安時代からの伝統です。衣替えの風習は、宮中行事「更衣」が起源とされています。季節に合わせた装いは、心も新たに整えてくれます。



## 梅雨の季節も快適に過ごすコツ

こんにちは、家づくりナイスホームズの菅原です！雨に濡れた紫陽花が色鮮やかに咲き誇り、季節の移ろいを感じる頃となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。6月は梅雨に入り、天候も不安定で気分が沈みがちになりますが、住まいの工夫次第で心地よく過ごすことができますよ。

### 湿気対策でカビを防ぐ

この時期に気をつけたいのが、室内の湿気です。特に押入れやクローゼット、浴室などは空気がこもりがちで、カビが発生しやすくなります。除湿器やサーキュレーターを活用したり、晴れた日にはしっかり換気することで、住まいの空気を清潔に保ちましょう。押入れにはすのこを敷いたり、除湿剤を定期的に交換したりするのも効果的です。洗濯物の部屋干しには、除湿機と扇風機の併用がおすすめです。短時間で乾き、生乾きのニオイも防げます。

### 雨の日こそ住まいを見直すチャンス

外出が億劫になる雨の日は、家の中を見直す絶好のタイミングでもあります。例えば、湿気でベタつく床や窓周り、キッチンの排水口など、普段気になっていた場所の掃除や整頓をしてみてもいいでしょうか。お子様と一緒に取り組めば、楽しく家事ができるきっかけにもなります。家具の配置を少し変えるだけでも気分が変わり、気持ちもリフレッシュされるはずです。

### 梅雨に強いお庭づくりもおすすめ

梅雨の時期に元気に育つ植物を取り入れたお庭づくりもおすすめです。紫陽花やアガパンサス、ギボウシなど、この季節ならではの草花を植えることで、お庭の雰囲気が一気に華やかになります。雨のしずくを受けてきらめく草花は、心を癒してくれる存在になりますよ。ぬかるみ防止に、レンガやウッドチップを活用するのもひとつのアイデアです。

### 家族の会話も増やせる季節

雨音を聞きながらのんびり過ごす時間は、家族との対話の時間にもなります。お気に入りの音楽や香りを取り入れて、おうち時間をより心地よく過ごせるような工夫をぜひ試してみてくださいね。ゆっくりとした時間の中で、普段は話せなかったことを語り合うのも素敵ですね。

じめじめした梅雨の季節も、住まいに少し手を加えるだけで、ぐっと快適になります。体調を崩しやすい季節でもありますので、皆さまどうぞご自愛ください。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

## 「外構」と「エクステリア」の違い

家づくりの打ち合わせの中で、「外構」や「エクステリア」という言葉を耳にしたことはありませんか？どちらも住まいの“外側”に関する用語ですが、違いがわからないまま何となく使っている方も多いのではないのでしょうか。今回はこのふたつの言葉について、わかりやすくご説明いたします。

### 外構とは？

「外構(がいこう)」とは、建物の外にある構造物全般を指します。例えば、門扉・塀・アプローチ・カーポート・フェンスなど、敷地内で生活機能を果たす設備や構造物を指す言葉です。安全性や利便性の向上、プライバシー

一確保といった実用的な目的を持つ部分が多いのが特徴です。

### エクステリアとは？

一方、「エクステリア(Exterior)」は、外観や空間全体の“デザイン”を含んだ概念です。建物や庭、塀、植栽などを含む敷地全体の景観や調和を大切に、室内からの見え方や季節ごとの演出なども考慮されます。英語で「インテリア(Interior)」の対義語として使われることもあります。

### どちらが正しいの？

実は、外構とエクステリアのどちらかが“正しい”ということではなく、視点の違いにすぎません。実用性重視

であれば「外構」、デザイン性まで含めて空間全体を考えるなら「エクステリア」と理解するとわかりやすいでしょう。最近では、暮らしに豊かさをもたらす空間としての「エクステリア」が注目されており、ライティングや植栽のバランスなど、住宅との一体感を意識した提案が増えてきています。

### まとめ

外構とエクステリア、似ているようで少し異なるこの二つ。家の外回りを考えるときには、どちらの視点も大切にしたいですね。住まいの顔となる外まわりにこだわることで、暮らしの満足度はぐんと高まります。

## 季節のワンポイントガーデニング

### 貴重な晴れ間を逃さずに



スッキリしないお天気が続くことの多い季節ですね。でもこの時期ならではの植物も多く、すくすくと成長して大きく茂る植物には心が躍ります。晴れ間がのぞくと、お庭に飛び出したくなるガーデナーも多いことと思います。

### 剪定のタイミングとコツ

6月は植物の成長の勢いが増す時期でもあります。タイミングよく剪定作業をしないと、真夏に茂りすぎてしまうことも。

例えば早咲き～中間種のクレマチスは、剪定するなら6月がタイムリミットです。開花の時期を考えると剪定は重要。遅咲き種の場合は下から2～3節残すと、約60日後に開花します。40日後の開花を目指すなら花の下11～2節で剪定がおすすめなので、目安として覚えておきましょう。2回目

もたくさんの花を咲かせたい場合には、強剪定を選んでください。

6月の花として人気のツツジやアジサイは、花が終わった直後に剪定します。これらの花芽は夏から秋に形成されるため、剪定が秋になると花芽を落としてしまう可能性があるのです。

### 挿し木にも良い季節

また、アジサイの挿し木は6月が成功しやすいと言われます。ゼラニウムやローズマリーなどの挿し木も6月がおすすめ。発根剤を入れておくだけで発根するものもあります。簡単に根が付きやすいため、この時期は逃せませんよ！

### 楽しい果実の収穫も

梅やベリー、チェリーなどの収穫が楽しめるのもこの季節ですが、収穫し

た果実は素早く調理したり、正しく保存したりしないと、傷んでしまうこともあるので要注意です。

6月の収穫を存分に楽しみ、正しいタイミングで、晴れ間を利用した計画的な庭仕事を行いましょう。





## 人生を豊かにすることは

「うまくいっている時は、周りに人がたくさん集まる。  
だが、一番大切なのは“どん底のとき、誰がそばにいてくれたか”や。」  
——野村克也

### お茶目で人気のご意見番

「ノムさん」の愛称で親しまれ、知らない人はいないのではないかと思います。ほどプロ野球界を盛り上げてくれた人です。そんな彼は、たくさんの深いメッセージを残してくれました。

決して順風満帆ではなかった選手人生を経て、いくつものチームで監督も務め、チームの誰からも信頼された野村さん。「なによりも自分は働く人間」と宣言した通り、命尽きるまで第一線で野球界を引っ張り続ける姿勢が印象的でした。

### 野村さんの在り方

そんな野村さんの隣にいつもいたのが沙知代夫人。仲睦まじく寄り添い、お似合いで微笑ましい夫婦でしたが、夫人の脱税事件があり、阪神の監督を辞任せざるを得なくなり、たくさんの人が野村さんのもとを離れていきました。しかしシダックス会長の志太勤氏が手を差し伸べ、社会人野球に復帰。常日頃から誰かに愛情を注ぎ続けた野村さんだからこそその復帰でした。

とにかく人は、順風満帆の人のそばに群れたがるものですが、真の幸せや喜びを得るためには、自分が大切に思う人への心配りが、必ず自分に返ってくるということを忘れるべきではないでしょう。

身近な人への態度や言葉こそが自分のためにもなる。張本勲さんではありませんが、「喝！」が聞こえてきそうですね。

### 暮らしの知恵袋

## 梅雨の時期を快適に乗り越える ジメジメ対策

降り続く雨には気分も沈み、家の中がジメジメして憂鬱ですね。ジメジメを和らげ、ダニやカビの発生を抑える知恵袋を紹介します。

### 湿気の逃げ道を作る

湿気は多いところから少ないところへ移動するので、それをうまく利用して、湿気が溜まりやすいところに、外に開いた部分を2カ所ほどつくり、効率良く湿気を逃がしましょう。

室内は外より湿度が高くなりがちなので、雨だからといって閉め切るのは逆効果。積極的に窓を開け、十分な換気を心がけてください。

### 押し入れには風や新聞紙を

湿気が溜まりやすい押し入れは、扇風機やサーキュレーターで風を送ると効果的。すのこを敷くと空気の通りが良くなります。

昔から活用されているのが新聞紙。丸めて棒状にして押し入れの隙間に詰めておくだけで効果があります。湿気を吸収するだけでなく、嫌な臭いも取ってくれますので、シューズボックスの中に入れてもOK。

梅雨の嫌な湿気を追い払うさまざまな方法を駆使して、ジメジメを追い払いましょう。



# 大工さんの家づくり指南

## 今月のテーマ

現代の家づくりにも  
生きている  
木組み工法の伝統

### 地震と梅雨が 日本の家づくりにもたらしたもの

家屋が古くから木組み工法で建てられてきたことは、日本が地震国であることと無縁ではありません。

木材は加工がしやすく粘りがあります。そして手作業で長さを継ぎ足す「継手」(つぎて)と木材を横方向から接合する「仕口」(しぐち)をうまく組み合わせ合わせて強固に組み上げることで、耐震性に優れた建築物を建てることのできるのです。

もうひとつの日本の特徴は、梅雨があることです。まとまった雨が降る季節でも家が傷まないように、屋根の軒先を広く取った家が一般的です。この長く張り出した屋根を構成するのにも、木組み工法はなくてはならない技術です。

今でも木組み工法は神社やお寺を建てるときに用いられ、宮大工(みやだいこ)と呼ばれる木工の高い技法を習得した専門家が手作業で組み上げます。

ちなみに、よく宮大工は釘一本使わずに建てるなどと言われますが、現在の建築基準法では、金具での耐震補強を行うことは必須です。

### 家大工に引き継がれる 木組み工法の技術

さて、お寺を建てる宮大工に対して、家を建てる専門家が家大工(やだいこ)です。どちらの技術が優れているとか難しいということではなく、建物の大きさ

も使われる目的も異なりますので、必要な技術も異なります。

家の建築は余計な手間賃を抑えるために効率と早さを求められます。そのため、家大工にもそれに見合った技術が求められることになるのです。

ただし、家大工も、構造や強度を考えた上で、宮大工が得意とする木組み工法を必要不可欠な部分に用いています。その代表的な技術が「継手」と「仕口」です。

木材はもともと植物ですから、いくら長いものでも限りがあります。それを継ぎ足すための工法が「継手」です。

この「継手」には様々な種類があります。家の建築の中では、土台(どだい)や屋根を受ける桁(けた)、柱と柱をつなぐ梁(はり)に木組みの「継手」の技術が用いられています。

もうひとつの「仕口」は、2つ以上の木材を、主にT字型やL字型につなぐ工法です。家の建築の場合は、土台と柱のつなぎ目や梁と桁のつなぎ目を組むときにこの「仕口」の技術が用いられています。

### 日本の誇る「木を読む」技術を ぜひ見てほしい

これらの木組み工法は、現在の建築工学から見てもまったく合理的であり、世界に誇ることができる日本の建築技術です。機械で一律に加工せず、眼と手を活かした木組み工法は、木を知り尽くした工法なのです。

木組み工法は「木を読む」ための知識を前提とします。木目や色、年輪などから木の育成状態やそれぞれの木の性質を読み、どういう用途に適した木材なのかを判断しなければなりません。接合部分だけでなく、長さや断面の加工、そして見え方にもバランスを考えて、押さえ込んだり、差したり、抜いたり、締め込んだりと、適材適所を判断して用いるのが木組み工法です。

それぞれの木の個性を見抜き、性質にふさわしい「継手」や「仕口」を刻み入れることで、その木の本来の力を最大限に引き出すのです。

もし在来工法の建築作業を見る機会があれば、長い時間をかけて職人の先人たちが試行錯誤を繰り返して培ってきた伝統の技を、ぜひ見てください。

大工としても木組み工法は腕の見せ所ですから、喜んで対応してくれると思います。



## 陸屋根の雨漏りを応急補修するには



### 陸屋根のクラック (ひび割れ) 応急処置

雨の多い季節、突然の雨漏りで困ってしまうことがあります。雨漏りは屋根瓦の割れや谷の部分、また外壁塗装や窓のサッシなどから屋内に浸入し、梁を伝って天井に染み出てきますので、プロでも場所の特定が困難。屋根の作業は大変危険ですので、屋根や防水の専門業者に依頼して、時間をかけて場所を特定してもらい、しっかりとした対策をしてもらうのがベストです。

ただし、陸屋根の場合は、安全かつ目視でクラック(ひび割れ)を発見できるので、自分で応急的に処置ができます。

陸屋根とは屋根瓦のないコンクリートの平面の屋根のこと。屋上の場合

もこれにあたります。陸屋根は FRP キット(樹脂溶液と硬化剤、補修用のガラスマットがセットになったもの)を用いると、簡単にクラックを補修できます。FRP キットはホームセンターや通販で手軽に購入できます。

FRP 樹脂は、メーカーにもよりますが、およそ 3 時間から半日ほどで硬化しますので、応急処置にはとても便利です。専門業者の方が大忙しで、すぐに対応してもらえない場合はぜひお試しください。

まず、天候の良い日に陸屋根に上がってクラックを探しましょう。発見したら、用意しておいた FRP 樹脂を使い捨ての塗料容器や紙コップなどに取り分けます。

次に、取り分けた FRP 樹脂に硬化剤を入れてよくかき混ぜます。

下地補修材となるガラス繊維をクラックより少し大きめにカットし、補修箇所に置いて FRP 樹脂を染み込ませながら塗っていきましょう。

## ペット110番

### ペットとお出かけするときのポイント

雨の多い季節ではありますが、たまに晴れた日にはペットを連れてお出かけをしますよね。今回はそんなときに気を付けたいポイントをご紹介します。

#### ペットキャリーから頭が出ないようにするのがマナー

まず、すべての人がペットに友好的とは限りません。中にはペットに対するアレルギーがある人もいますから、むやみに周りの人に近づけない配慮を心がけましょう。

電車を利用する場合は、ペット用のキャリーケースに入れます。このとき、ペットの頭が外に出ないようにするのがマナーです。キャリーケースがないときは布製のバッグなどでも代用できますが、ペットが息苦しくならないよう

に蓋がメッシュタイプになったものを選ぶのがおすすめです。

#### 車の揺れに弱い子もいる

車での移動は電車などに比べると気をつかわずに済みますが、ペットの車酔いに注意しましょう。人間と同じように、お腹が空いているときや、満腹状態では車酔いをしやすくなりますので、食事の時間に気を付けましょう。車の揺れに弱い子は、安定して座れるように底がしっかりとしたペットキャリーを活用するのがおすすめです。

万が一ペットが吐いてしまった場合に備えてウェットタオルや雑巾なども忘れずに。ただし飼い主さんが警戒しすぎると、その不安がペットに伝わります。どんと構えておきましょう。

事前の備えを怠らなければペットと楽しく遠出できます。天気の良い日には、家族の一員となるペットと足を延ばしてみたいかがでしょうか。



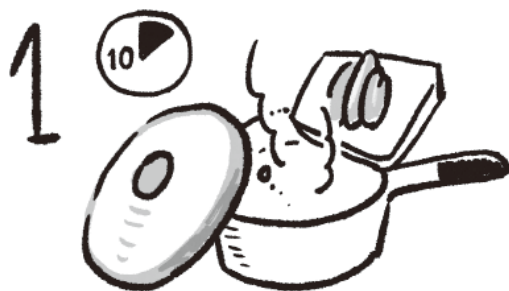
# 家にある材料でできるサッパリごはん 簡単フォー風煮麺

## POINT

野菜はお好みのもので◎！スープがしみやすく  
クセのない、もやしや白菜などがオススメ♪

## 材料（2人分）

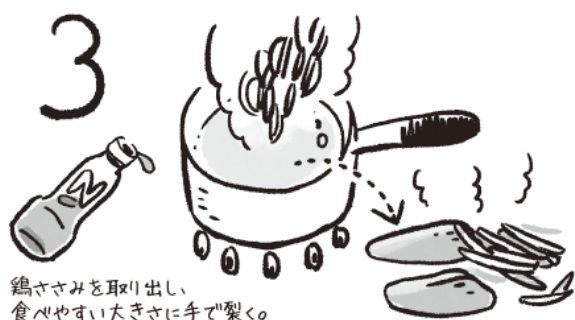
- ・水…600cc
- ・A [酒…大さじ 1  
きび砂糖…小さじ 1/2  
塩…小さじ 1/2]
- ・鶏ささみ…3 本
- ・玉ねぎ…1/2 個
- ・パクチー（香菜 / コリアンダー）…適量
- ・ナンプラー…大さじ 2.5
- ・素麺…150g
- ・レモン汁…適量
- ・チリソース…適量



鍋に水 600cc を沸かし、A をもみ込んだ鶏ささみを入れたら  
すぐに火を止めて蓋をする。  
そのまま 10 分置いて、余熱で火を通す。



玉ねぎは薄切りにする。パクチーはざく切りにする。



鶏ささみを取り出し、  
食べやすい大きさに手で裂く。

残ったスープはナンプラーで調味し、  
玉ねぎを入れて透き通るまで煮る。



別の鍋で素麺を  
かために茹でる  
（約 1 分程度）。  
それを③の鍋に加えて、  
鶏ささみも戻し入れて、  
味を含ませるように軽く煮る。

麺を器に盛り  
スープをかけ、  
パクチー、鶏ささみを盛って  
出来上がり。

お好みでチリソースや  
レモンをしぼって  
味の変化を楽しんで♪



ご存じですか、お台所のひと工夫

## 調味料を切らしていたら、 代用品を作ってみよう



### アッ、残りがほとんどなかった！

調味料の中でもオイスターソースやポン酢はあまり出番がないので、賞味期限が切れていたり、残りが少量なのに気づかなかったりして、あわてることがありますよね。気づくのはたいてい料理を作り始めてからですから、わざわざ買いに行くのはほんとに面倒なもの。そんなときは手持ちの調味料で代用してはいかがでしょうか。

### 代用オイスターソースの作り方

オイスターソースは、牡蠣を加工したソースです。独特の香りとコクがあり、中華料理を作るときには欠かせませ

んね。野菜や果物が原料の「ウスターソース」と間違えて覚えている人もいますが、まったくの別物です。

そんなオイスターソースですが、意外と簡単に代用品を作れます。必要なものは中華だし、はちみつ、醤油の3つ。はちみつがあるとオイスターソースに似たとろみが出ますが、もしなければ砂糖でも大丈夫。醤油は魚介を使用したし醤油を使うと、さらに本物に近い味わいに仕上がります。オイスターソース本来の風味を出すのは難しくても、十分なおいしさですよ。

### ポン酢がないときは

鍋物などに欠かせないポン酢は、正確に言うと「ポン酢醤油」。材料は醤油と酢、レモンなどの柑橘系果汁です。これを知っていれば、醤油と酢で代用できると見当がつかますね。割合は醤油5:酢2がベスト。さらにみりんを加えるとまろやかになり、使いやすくなります。醤油の代わりにめんつゆを使えば、みりんや旨味調味料も入っているので、より市販のポン酢醤油の味に近づきます。さらに柑橘系の果汁を入れれば格段に風味がよくなります。

意外にもご家庭にあるもので簡単に作れてしまう調味料。ぜひ一度お試しください。量を調整すれば、自家製オリジナルの新しい味ができるかもしれませんよ。

## めざせ！お買い物の達人

## 上手なまとめ買いで暮らしを楽しく



雨の多い季節には、買い物に行く時間をできるだけ短く切り上げたいものですね。買い忘れに気づいて何度も足を運んだり、店内をウロウロ探し回るのは時間の無駄です。でも、今回紹介するコツをつかめば、効率的にさっとまとめ買いを済ませることができます。

### 買い物に行く前にすること

まず、買い物の前に冷蔵庫や収納庫をチェックして、保管できるスペースを把握しておきましょう。張り切ってまとめ買いしても、結局使わないまま無駄になってしまうことも多いはず。長期保存できないものは、あらかじめ使い道をちゃんと考えてから買うようにしましょう。

そして買い物に出る前に、買いたいものをメモしておくこと。その際には、店内を思い浮かべて回る順番を決め、項目ごとに分けて書いておきましょう。なぜかという、初めて見る新商品や、おいしそうに陳列された商品など、お店には誘惑がいっぱいあり、つい手

に取りたくなくなってしまうからです。あらかじめ購入ルートを決めておけば、あれこれ目移りして衝動買いしてしまうのを防げますよ。

### エコバッグの賢い使い方

レジを通してエコバッグに詰め替える際にも、コツがあります。それは、帰宅してからすぐに整理できるように分類して入れること。複数のバッグを持参して分けて入れたり、生鮮食品用のビニール袋で分けるのもいいですね。ちょっとした工夫によって、帰宅後の負担がずいぶん軽くなりますよ。

カゴに直接セットできる「レジカゴバッグ」というタイプのエコバッグもあります。レジの人が美しく入れたまま、詰め替える手間要らずで持ち帰れるので、かなりの時短ができます。

### 上手にまとめ買いすれば節約に

スムーズにまとめ買いできるようになると、買い物に行く回数も減らせて、時間にゆとりができるはずです。無駄

な買い物が減れば食費の節約にもつながるでしょう。

上手なまとめ買いで食材が豊富になれば、毎日の献立を考えるのも楽しくなりますよ。ぜひお役立てください。

## 頭悪口を言われたらしい…… どうフォローするのが正解？

### <相談>

下校した息子が「今日、〇〇君にこんな悪口を言われた」とショボンとなっていました。どんな言葉をかけるべきなのでしょう？  
(はなまる・37歳)

同じようなことがあったときに、子どもは「どうせ話を聞いてくれないし。また大丈夫って言われるだけだから」と考え、相談すらしてくれなくなる可能性があります

### 話してくれたことをほめてあげる

最初にすべきことは、勇気を出して打ち明けてくれた子どもに「辛かったね、よく話してくれたね」と共感し、ほめてあげることです。逆にしてはいけないのは、「それくらい大丈夫」「そんなの気にすることないよ」と軽く受け流してしまうこと。気持ちに寄り添い、真剣に話を聞いてあげないと、次に

### 自分の気持ちを相手に伝えさせる

子ども同士で解決できるようなケースなら、次にすることは、それをフォローしてあげることです。「嫌だった、傷ついた、と感じたことを相手に素直に伝えよう」とアドバイスして、やめてほしいときっぱり伝えるのが大切であることを教えてください。

### 親が出る場合は 当事者双方の言い分を聞いて

中には、親としてアクションせざるを得ないケースもあるかもしれません。その場合は、明らかにいじめととれる言動があったのでなければ、わが子の言い分だけを聞いてものごとを判断してしまわないように。相手の親も巻き込んで話がこじれ、大きなトラブルに発展することもあります。落ち着いて当事者双方の言い分を聞き、事実関係を明確にした上で、落ち着いて行動してください。

いずれにしても、優先すべきなのは、子どもの話に耳を傾け、今後どうしたいのかを聞いてあげることです。一緒に解決策を探すことで、傷ついてしまった子どもを安心させましょう。

### 新米パパのための育児アドバイス

## イライラしているママに 笑顔になってもらう秘訣

子どもが生まれて以来、いつもイライラしっぱなしのママ。毎日子どもと向き合って必死に子育てしながら、実は肉体的・精神的にギリギリのところにいるのかもしれませんね。今回はママの不安やストレスを和らげ、夫婦関係を良好に保つコツをご紹介します。

### 意見が合わなくても、 アドバイスはいらないと 言われても

そもそも、ママだってイライラしたいわけではありません。本当は家族みんなで笑っていたいんです。イライラの原因は不安やストレス、余裕のなさによるもの。ホルモンバランスの乱れも関係しているといわれます。でも、

そういう原因が分かってもすぐにそれを取り除けるわけではありませんよね。ではどうすればいいのでしょうか。

まずは、お互いに優しい言葉をかけ合うことを心がけましょう。元は他人同士だった2人が同じ家で暮らしているのですから、意見が合わないことだってあります。そんなときは一度相手の意見を受け入れてから、自分の意見を言うようにしてみましょう。「本当にそうだよ」とワンクッションおくことで、相手にも伝わりやすくなります。あなたがやわらかな物腰で接すれば、自然とママの表情も和らぎますよ。

女性はグチを聞いてほしいときもあります。効率的なアドバイスを求めて

いるのではなく、ただ聞いてほしいというもののほうが多いです。少々面倒かもしれませんが、「うんうん、分かるよ」と耳を傾けてください。夫婦円満の秘訣は極論するとたったこれだけです。

### いっぱいいっぱいなのは ママだけじゃない。そんなときは

最近は積極的に育児に参加する男性も増えましたが、パパはパパで仕事と育児の板挟みで、逃げ場のない思いを抱えていることもあります。そんなときは家族や地域のサポートを受けながら、より良い子育てができるよう、夫婦二人三脚で育児を楽しみましょう。

## 整理整頓の達人

# 「やってはいけない整頓」もある

散らかった部屋を気にして、いつも整理整頓しているつもりなのに、なかなか片付かないと嘆く人がいます。それは間違った片付け方をしている証拠かもしれません。実は整理整頓にはやってはいけない NG 行動があるのです。

### わかりやすさを意識しよう

「隠す収納」は、簡単そうに見えて、実は上級者向けのテクニックが必要です。片付けが苦手な方は、まず、どこに何があるのかわかりやすく収納することをおすすめします。

### NG な整理整頓 5 選

①空いた隙間にもものを詰め込まない  
なんでも詰め込む習慣がつくと、ふと気づけば要らないもので溢れかえっている事態になりかねません。

②急な来客があったときなどに、目につかない場所にあわててしまい込んで、その場しのぎをする  
これが習慣になると、マンガなどによく出てくる「開けてはいけない部屋や押入れ」になってしまいます。

③空き箱を意味もなく保管する  
箱というものは置まないとスペースをとります。空き箱で収納スペースが埋まってしまうのは、空気を大事に保管

しているようなもの。あとで必要な箱の場合は、畳んでコンパクトな形にしてから保管しましょう。

④ボックスで隠す収納  
何でもボックスに入れてしまうと、だんだんどこに何があるのかわからなくなります。ストレスにもなりますので、避けてください。

⑤物が増えるたびに収納ケースを買ってしまう  
生活空間が収納ケースでだんだん圧迫され、片付けるつもりなのに散らかっていることになりかねません。

## 体験談・あなたならどうする？

# 相手のためは、自分のため

### 今回は25歳・会社員Sさんの 体験談です。

勤務先にもリモートワークが導入され、電車通勤が週に2回になりました。車内での過ごし方は、吊革につかまって揺られながら、イヤホンから流れる音楽にぼうっと身を任せるというものです。スマートフォンとイヤホンさえあれば、自分の世界に入れてしまう。同じようにしている人は多く、まるで一人一人がバリアを張っているようでもあります。

### 顔から火が出るほど 恥ずかしかった

ある朝、いつも通り電車で音楽を聴いていました。朝は気分を高揚させようとノリノリで低音の効いた曲を聴いています。歌詞のないダンスミュージックで、思わず体も軽く動かしていました。

しかし、あとで考えると、ワイヤレスイヤホンの接続がちょっと調子が悪

かったのです。駅を2つほど過ぎた頃、隣の人に肩を叩かれました。なにかと思ったら、音がイヤホンではなくスマートフォンから直接流れていたのです！ 急いで再生ソフトをオフにして、ドキドキしながら深呼吸して気を落ち着かせました。ノリノリで浸っていた音楽が静寂な車内に響き渡っていたかと思うと、恥ずかしさに身がすくみます。

注意してくれたのは親切そうな人でしたし、音漏れしていた時間も2、3分だったのは不幸中の幸いでしたが、今後は電車に乗り込む前には、くれぐれもイヤホンの接続をよく確認しようと心に誓いました。

### 自分なら声をかけられるかな？

お店が落ち着いた頃にまた行ってそんなことがあってから、時折、自分と同じように音漏れしている人を見かけることがあります。でも、自分が味わった恥ずかしさを思い出すと、声をかけて注意するのをついためらってしまいます。そんなふうに感じてしまう

のも、自分も含めて互いにバリアを張り合っている、あの車内の雰囲気のせいかもしれません。僕に注意してくれた人も、ちょっと勇気が必要としたのではないのでしょうか。あなたはたまたわらずに声をかけられますか？



## 父の日のプレゼントも「健康」に配慮して

もうすぐ父の日ですね。いつもがんばってくれているパパ、おじいちゃんに、いつまでも元気で長生きしてほしいという願いを込めて、健康に良いとされる食べ物を贈るのはいかがでしょうか？

### こわーい生活習慣病

歳を重ねるにつれ、毎日元気なお父さんも健康の不安を抱えるようになります。健康診断や人間ドックの検査結果でひっきり、生活習慣病を指摘されてしまうお父さんも多いはず。

生活習慣病はれっきとした病気（疾病）です。原因は運動や食事、睡眠といった日頃の生活の乱れ。仕事のストレスや飲酒、喫煙なども体に悪影響を及ぼします。生活習慣病が悪化すると、高血圧、脂質異常症、糖尿病、

高尿酸血症（痛風）など、誰もが一度は耳にしたことのある病気につながってしまうのです。お父さんは予備軍になっていませんか？

### 生活習慣病に良い食べ物

生活習慣病を予防し、改善を助けてくれる食品をプレゼントしてみましょう。例えば高血圧のお父さんには塩分を避けたナッツ類、飲めるお酢などがおすすめ。内臓脂肪過多や高血糖のお父さんにはオリーブオイルや梅干しなど。瓶詰めやお洒落なギフト包装のものを選べば特別感もありますよ。尿酸値を気にしているお父さんには、利尿作用のあるお茶やコーヒー、果物などをプレゼントすれば、味を楽しみながら体内の尿酸を排出されやすくなります。

夏を目前に控えた6月は、薄着になる日が増えてきますので、ダイエット

脂質とタンパク質を重点的に減らし、あとは好きなものを食べるようにしま

### 生活習慣病に良い食べ物

プレゼントではなく、食事会というのでもいいですね。家族で賑やかな楽しい時間をプレゼントしましょう。笑うことは長寿の秘訣。免疫細胞が活性化するというデータもあります。幸福感や満足感が得られ、元気をなくしたお父さんもポジティブに切り替わってくれるでしょう。

健康を保つには、バランスの良い食事と睡眠、休息、軽い運動、そして笑顔を忘れずにいることが何より大切。プレゼントをするときは感謝の気持ちもちゃんと伝えましょう。

### 好きなものを1つやめてみる

自分の生活を見直して「体重が減らない原因」を突き止め、なにか1つを「やめる」のも効果的です。例えば毎日食べているお菓子や、甘いジュースなど、生活から1つ排除するだけなら、なんとなくできそうな気がしてきませんか？ 食後のデザートが欠かせない人なら、そのデザートをやめるだけでダイエットに成功できるかも。

毎日の生活を少し見直すだけでダイエット成功に近づきますので、無理なく続けていきましょう。

### 続けられるダイエットのコツ

## 目標の「夏」までもうわずか！ 生活を見直して成果を出そう

にも本腰が入りますね。夏本番までに3キロは痩せたい！といった具体的な目標がある人もいるでしょう。そのため本格的なダイエットに取り組むことが大切です。

### あせって無理するのは逆効果

なにかを制限したり、激しい運動をしたりといったキツイダイエットが苦手な人でも、適切な食事管理だけで無理のないダイエットは可能です。食事全体の量を徹底的に減らしてしまうと体にかかる負担が大きいため、

しょう。

ダイエットには「〇〇抜きダイエット」のように徹底的になにかを抜いたり、「〇〇だけダイエット」のように特定のものだけを食べたりする方法がありますが、どちらもストレスがたまり、かえって食べ物への執着が激しくなってリバウンドする可能性があります。適度に減らし、バランスよく食べるのが理想です。1日の摂取カロリーをしっかりと計算し、食べ過ぎないように気を付けるのが基本です。





## “今・ここ”を生きる方法

～親と子どものためのマインドフルネス(エリー・スネル 著)

### ベストセラーの マインドフルネス入門書

「マインドフルネス」とは、“今・ここ”にしっかりと心を向けるトレーニングです。自己への気づき、他者への気づき、そして“今この瞬間”を見つめます。日本でも実践しているアスリートや起業家が増えています。

著者エリー・スネルは、1954 年にオランダで生まれ、1980 年にセラピストとして独立。20 年以上にわたり、メディテーションやマインドフルネスのトレーニング・プログラムを開発してきました。

本書は子ども向けのプログラムとして作られたものですが、出版されるや、フランス、アメリカ、イギリス、ドイツ、デンマークなど教育先進国でベストセラーになりました。

### 子どもでもわかる マインドフルネス実践法

子どもにもわかるように基礎の基礎から丁寧に、マインドフルネスを生活に取り入れる方法が書かれています。マインドフルネスのトレーニングによって集中力が上がり、注意力、思いやり、やさしさなどまわりへの気づきが自然と身に付くと言います。

クラス全員で仰向けになり、自分の体を丁寧に感じる。呼吸のリズムを体を感じる。それだけで、子どもたちは自己への気づきを深め、穏やかさを取り戻します。

### 自分を取り戻すトレーニング

すぐに暴れてしまう子、なかなか寝つけない子、いつも親の陰に隠れている子など、いろいろな子どもや、その子たちと向き合う大人たちが



『親と子どものための  
マインドフルネス』  
エリー・スネル 著  
定価:1720 円

登場します。思春期真っ盛り的高校生も呼吸を観察するエクササイズを繰り返しトレーニングしているそうです。日々の悩みや、周囲の価値観に溺れそうになっても、マインドフルネスによって自分を見失わずにいられるのです。

ときには夜眠る前に一緒に実践するのもよし、子どもを信じて委ねるのもよし、家族など所属しているグループ全員で取り組んでみるのもいいでしょう。

この世界を楽しむために、自分も“今・ここ”を見つめるようになりました。



## 調和を知り、自分を生きていく

～食べて、祈って、恋をして(2010・アメリカ)

### 欲望を「感じなかったこと」に

人は自分の欲望を後回しにして、感じなかったようにふるまうことがあります。「本当は泣きたいけど、大人だから我慢しなきゃ」「本当はこれを食べたいけど、太るから我慢しなきゃ」というように。それは、人生を生きることにも必死で、心を置き去りにしているのかもしれませんが。そんな気づきを教えてくれる映画です。

### 自分を解き放つ旅

本作は、エリザベス・ギルバートが自らの体験を記した世界的ベストセラーの映画化作品です。主演はジュリア・ロバーツ。

ニューヨークでジャーナリストとして活躍するエリザベス(ジュリア・ロバー

ツ)は、旅行中に手相見から「生涯に2回結婚し、1回は短く、もう1回は長い。半年から1年の間にすべてを失うが、再び取り戻せるから安心して」と言われます。帰国した彼女は、6年連れ添った夫との未来や価値観の違いに不安を抱き、離婚を決意。その後、年下の俳優と恋に落ちるのですが、長くは続きませんでした。途方に暮れた彼女は、手相見の言葉を思い出し、自分を見つめ直す旅に出ますが……

### 過去と現在が調和していく

傷ついた者が自分探しの旅に出るのは、よくある話ですが、本作ではあてどのない旅ではなく、イタリア→インド→バリというルートが決まっています。エリザベスは、それぞれの地で、自分の本心やこれまで見ないふりを

してきた感情を解放していきます。これまでの自分に×を付けるのではなく、そのおかげで今に繋がっていると感謝しながら続いていく旅、そして過去と現在が調和し、未来へとつながっていく彼女の変化を映画は描いています。

これまで、自分の欲望に蓋をして生きてきた人なら、エリザベスの言葉や彼女を取り巻く人々の言動に頷いてしまうかもしれません。「映画の話だから」と決めつけず、オープンハートでこの映画と向き合うことができれば、新しい何かを見つけられるかもしれません。それがきっと「調和」の始まりです。

食べて、祈って、恋をして  
原題: Eat Pray Love  
アメリカ 2010 年  
監督: ライアン・マーフィー  
主演: ジュリア・ロバーツ