

2025

7

# 家づくり ワンダブル!

## 今月の豆知識

7月の誕生石「ルビー」は情熱と勝利を象徴し、古くからお守りとして大切にされています。恋愛運や成功運を高める力があるともいわれています。



## 暑さに負けない夏の住まい術

こんにちは、家づくりナイスホームズの菅原です！いよいよ夏本番、皆さまいかがお過ごしでしょうか。7月は海の日や夏休みの始まりなど、楽しみなイベントが多い季節ですね。しかし一方で、連日の猛暑や湿気に悩まされる時期でもあります。今回は、そんな夏を快適に過ごすための住まいの工夫をご紹介します。暑さや湿度に負けず、住まいの快適さを保つことで、家族みんなの健康と笑顔も守られます。

### 夏の暑さ対策は窓まわりから

直射日光が入る窓まわりの遮熱対策は、室内の温度上昇を防ぐ第一歩です。遮熱カーテンやすだれを活用することで、日差しを和らげることができます。また、遮熱フィルムを窓に貼ることで、紫外線や熱を大幅にカットする効果も期待できます。小さな工夫で、エアコンの効きがよくなり、省エネにもつながります。

### 室内の風通しを見直す

夏は湿気がこもりがちですが、風の通り道を意識することで快適度がぐんとアップします。窓を2方向で開ける「対角線通風」や、扇風機・サーキュレーターを使った「送風補助」で、自然な空気の流れを作りましょう。空気がこもらないことで、体感温度も下がり、過ごしやすくなります。

### ニオイ・湿気対策も大切です

夏場は室内の湿度が上がりやすく、カビや雑菌の繁殖が心配です。特に水まわりは、換気扇の活用や定期的な清掃が欠かせません。また、押入れやクローゼットにも除湿剤を設置し、風の通りにくい場所を意識して対策するのがポイントです。こまめな換気と乾燥が、家を長持ちさせる秘訣です。

### 季節を楽しむ工夫も取り入れて

夏は風鈴の音やグリーンカーテンなど、五感で涼しさを感じる工夫もおすすめです。見た目にも涼しげな観葉植

物を飾ったり、夕暮れ時に風に揺れる風鈴の音を聞いたりすると、心までほっと和らぎます。暑さ対策だけでなく、こうした「癒やし」の演出も、住まいの魅力を高めるひと工夫です。

これからますます暑さが厳しくなっていますが、住まいのちょっとした工夫で、心地よく乗り切ることができます。皆さまが快適な夏を過ごせますよう、〇〇ホームはこれからも暮らしのヒントをお届けしてまいります。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

## サステナブルって何？

### サステナブルとは

最近よく耳にする「サステナブル」という言葉。CM や商品のパッケージにも書かれていて、なんとなくエコなイメージがありますが、正確な意味をご存じでしょうか？今回は、暮らしの中で知っておきたい「サステナブル」の基本を、わかりやすくご紹介します。

### 地球にやさしい、持続可能な社会へ

「サステナブル(sustainable)」とは、日本語で「持続可能な」という意味です。地球の資源を使いすぎることなく、環境や社会に配慮しながら、未来の世代も安心して暮らせる世の中を目指す考え方のこと。気候変動や森林破壊、海洋プラスチックごみなど、さまざまな環境問題に対し、私たちの

生活や消費を見直す必要があるということですね。

### SDGs と深い関係があります

「サステナブル」という考え方は、国連が提唱した「SDGs(持続可能な開発目標)」とも深く関係しています。SDGs は 2030 年までに世界全体で達成すべき 17 の目標からなっており、貧困や教育、エネルギー、気候変動など、幅広いテーマが含まれています。これらの目標は、ただ国や企業が取り組むだけではなく、私たち一人ひとりの意識と行動も大切なのです。

### 家庭でできるサステナブルなことは？

全では、私たちの生活でどんなことができるでしょうか？たとえば、買い

物の際にエコバッグを持参したり、プラスチック包装の少ない商品を選んだりすることも立派なサステナブル行動です。また、フードロスを減らすために冷蔵庫の中を整理したり、残り物をアレンジ料理で活用するのも良いですね。夏場はエアコンの温度を 1℃下げるだけで、省エネにもつながります。

### 未来のために、今できることを

サステナブルな暮らしは、決して難しいことではありません。毎日の小さな選択や行動が、未来の地球と子どもたちの暮らしを守る一歩になります。「ちょっと意識する」ことから始めてみませんか？

## 季節のワンポイントガーデニング

## 暑さから植物を守る水やりのコツ

梅雨が明けると強い日差しが照りつける季節になります。ガーデニング仕事もちよっとつらくなるでしょう。

### 水やりのタイミングは

そんな 7 月は、暑さで土が乾きやすくなるため、水やりが重要です。

水やりはいつしてもいいわけではありません。7 月は日中の気温が高くなるので、気温が下がった夕方がベストタイミング。気温が高い時間帯やその直前に水やりをすると、土の中で水の温度が上がってしまうのです。植物に熱湯をかけたのと同じような状態になり、傷めてしまいますので注意しましょう。

また、土の乾く速さは育てる環境によって異なりますので、環境や植物に合わせた水やりも大切です。

### 日差しの有効利用

7 月の日差しは暑くてつらいですが、それを活かす方法もあります。照りつける日差しは、実は古土再生にぴったりののです。

古土再生は難しくありません。鉢植えなどで使った土をふるいにかけ、少し湿らせてから黒いビニール袋に入れます。しっかりと密封し、直射日光の元に 3 日程度置いておくと、土が殺菌されます。土を入れていた植木鉢も天日消毒すると、次のシーズンに健康な植物を育てられますよ。

熱中症にも注意して

ガーデンに出る際にはしっかりと帽子をかぶり、こまめな休憩や水分補給を心掛け、熱中症にならない工夫をしましょう。夕方は蚊にさされやす

いため、虫よけスプレーなども忘れずにしておくと安心です。

7 月のガーデニングは、水やりの時間やタイミングに気を付けて、熱中症対策をしっかり行いながら古土再生に励み、植物が健やかに育つガーデンを作りましょう。





## 人生を豊かにすることば

「“孤独”は決してネガティブなものではない。

自分が自分と向き合うことを“孤独”こそが可能にしてくれるから」

——叶恭子／タレント「叶姉妹」の姉

### 誰もが振り返る存在感

どんなときもきらびやかで、ゴージャスで、セクシー。誰もがその美しさに目を奪われる叶姉妹は、叶恭子・叶美香のユニットです。実は戸籍上の姉妹ではないそうですが、自由奔放で恋愛でもオープンな姉の恭子さんを妹の美香さんがお世話しているようで、自らハンドルを握って姉の迎えに赴くこともあるとか。

今回はそんな姉・叶恭子さんの温かいメッセージを紹介します。

### 孤独はあなたの味方

叶姉妹のブログ「ABUNAI SISTERS」では、読者の人間関係の悩みに姉妹が答えています。ある日取り上げられたのは、いじめの標的になることが怖くて友達に自分の意見を言えない

という悩みでした。恭子さんはこう返しています。

「恐怖や怯えを与える関係は友達ではない」「そんな関係に依存せず心地よさを見つけることが大切」。「心地よさ」とは孤独を感じないと見つけれないものなのだと彼女は言います。

“孤独”というと、場に馴染めず孤立した人をイメージしてしまいがちですが、実は孤独を感じる時間こそ、自分を知るための学びの時間なのだと。

### 確かな価値観をもてば

#### 友達は自然に集まる

誰にも依存しない時間を経験すれば、自分が大切にしたい価値観も見えてきます。そうすると自分の属するコミュニティも大きく変わり、同じよう

な志を持った人たちが自然に集まってくるのです。

例えば「腹を割って話せる安心できる関係」「同じような時間の使い方をする人たち」「ギブアンドテイクが負担にならない関係」。友人とは、仲間とは、本来そういうものではないでしょうか。

群れることによって得られる安心感にひたらず、そこに違和感や苦しみを感じるとしたら、“孤独”を使って自分を見つめるときなのかもしれません。

恭子さんの凜としたセリフで、孤独という言葉の印象が明るくて温かいものになりました。

## 暮らしの知恵袋

# マステで簡単！ 七夕飾り

### 笹ってどこに売ってるの？

7月7日は七夕。願いを書いた短冊や色とりどりの飾りをつけた笹の葉は夏の風物詩です。ただ笹は手に入りづらいし、片付けも面倒ですね。そこで今回は、笹を使わずに家にある材料で作れて、片付けも簡単な七夕飾りを紹介します。

### 用意するのはマステだけ！

本来の七夕飾りは屋外に飾るものですが、お手軽な七夕飾りなら家の壁でも十分でしょう。

使うのは100円ショップなどで購入できるマスキングテープ。緑のマスキングテープを用意したら、壁に貼り付けて大きな枝を描いていきます。笹には節がありますので、短く切ったマスキングテープを、間隔を空けながら少しずつ貼っていくのがコツです。上に

なるにしたがって枝が細くなるのをイメージし、先端に向かってマスキングテープの幅を細くしていきましょう。

マスキングテープはハサミなどで簡単に幅や長さを変えられて扱いやすいので便利です。失敗しても簡単にはがせて、壁に跡が残らないのもいいですね。枝が完成したら大きな葉と小さな葉を貼っていきましょう。2枚のマスキングテープの長い辺の部分を少しだけ重ねて貼り合わせたものを葉の形に切っていきます。これをランダムに貼り付けていくと、笹らしく見えますよ。

### 七夕飾りをバックに 家族の記念写真を

笹が完成したら、画用紙で作った短冊や、色紙で作った飾りを貼り付けて完成です。

家族みんなで作業をすると楽しい時間を過ごせますよ。できあがった七夕飾りをバックに、家族写真を撮るのはいかがですか？ みんなの願い事を読みあうのも楽しいですね。今年の七夕は家族そろって七夕のお家飾りに挑戦してみましょう。



# 大工さんの家づくり指南

## 今月のテーマ

### 家づくりの設計図に トライしてください

#### 設計にもドンドン 口を出してください

新築の工程の中で大切なのは、予算と工期、そして設計です。予算や室内の間取りについてはちゃんと考えていても、設計となると、素人だからと口をはさむのを憚ってしまっていないでしょうか。せっかく注文住宅を建てるのなら、設計にも積極的に参加していただいたほうが、私たち家づくりのプロとしてもありがたいのです。お施主様がどんな家にしたいかということが伝わってきますから。

お施主様としても、家族と一緒に理想の家について考えを整理し、それをプロに伝えることで、より納得のいく家づくりになります。お施主様と家づくりをする我々の相互の信頼に繋がりますので、安心して家づくりに取り組めます。

そこで、今回は設計の知識がなくても迷いなく伝えられるよう、設計に関する基礎知識をご紹介します。

#### 設計図の重要性

何を作るにも、設計図というものがあります。それがないと、何を作っていいかわからなくなります。特に家づくりでは、その設計図を様々な立場の人が見ます。お施主様と工務店だけでなく、役所の人、材料屋さん、大工さん、設備屋さん、電気屋さん、クロス屋さんなど、多種多様な業種の方々が見てひとつの家を建てていきますので、設計図には守らなければ

ならないルールがあります。ルールがなく、様々な立場の人がそれぞれの思い込みで作ってしまうと、お施主様が思ったものと違う家ができて上がってしまいますよね。

#### 設計図の基本ルール

例えば方位や縮尺というのもルールのひとつです。

方位は、設計図の方角を定義するルールです。設計図は地図と同じように北を上を描くのが普通です。

縮尺は 1/100 スケールがよく使われています。1/100 ということは、1メートルのものを 1 センチの大きさで設計図に描き入れていくことになります。設計図に必ず縮尺が記載されているので、確認してみてください。

#### メートルと尺の基本単位

縮尺の話がでたところで、モジュールについても少し触れておきましょう。建築図面を見る際には記載されているモジュールを確認しておきましょう。

日本の建築図面におけるモジュールは、メートルと尺があります。

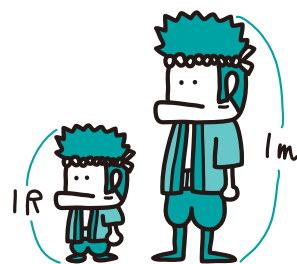
メートルモジュールは1mを基本単位とするのに対し、尺モジュールでは0.91mが基本単位になります。日本の建築は古来より畳の大きさを基準にしてきましたので、1畳の長さ 0.91mが基本単位になる尺モジュールが

今も多くの建築会社で採用されています。

メートルモジュールは1mが基本単位なので、素人の方でも馴染みのある単位です。例えば間口 10m、奥行き 13mの土地に家を建てるなら、方眼紙に 10cm×13cm の長方形を描きます。必ず上を北にしてくださいね。

建築用の方眼紙を使う場合は、一边の大きさが 9.1 ミリになっているものもあります。尺モジュールの設計図をもとにする場合は、これを使うと便利です。

設計図の基本がわかったら、建坪、庭、車庫などを配置して、室内の間取りも決めていきましょう。方眼紙で間取りを決めるのは、とても楽しい作業になるはずです。ぜひやってみてください。





## 目に見えないニオイを消す方法

家のメンテナンスにも、油污れなどのお掃除、外壁の手入れ、雨漏り、湿気対策などさまざまなジャンルがありますが、そのような「目に見えるもの」ばかりではありません。外出先から自宅に戻ると部屋の中がなんとなく臭い、と思った経験はありませんか？ 今回はニオイが発生する原因とその予防、消臭対策を見ていきます。

### 換気のコツ

消臭の基本は換気。家中の部屋の窓を開放して、こもった空気と一緒に悪臭を外へ追い出しましょう。

コツは、必ず2か所以上の窓を開け

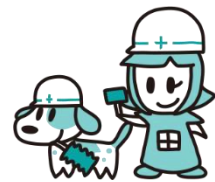
て空気の通り道を作ることです。扇風機やサーキュレーターを使って部屋全体の空気を循環させると、さらに高い効果を期待できます。

窓の位置が一方向にしかない場合は、キッチンの換気扇を回しておきましょう。

### ニオイが消えないときは

換気をしても残ったニオイを消したい場合は消臭スプレーを使いましょう。ニオイ成分を分解して無臭化するタイプなら、あっという間に悪臭とさよならできるでしょう。

突然の来客の場合は、濡れタオル



で一気に消臭する方法もあります。水で濡らし絞ったタオルを、部屋のなかで振り回すと、タオルの水分がニオイを吸着してくれます。一時的ではありますが、食べ物やたばこのニオイが軽減できるので、急いでいるときに便利な方法です。

### ニオイの元は？

部屋の中が臭くなってしまう主な理由は、汗、タバコなどの生活臭、エアコン、食べ物や生ごみのニオイです。気になるニオイの元が分かれば、このように原因に応じた消臭対策を講じることができます。ぜひ試してください。

## ペット110番

## 夏場に気を付けたい愛猫の健康管理

日本の夏は高温多湿。細菌やカビが発生しやすく、猫ちゃんも食中毒などに気をつけなければなりません。暑さや湿度が猫ちゃんの体を弱らせることもあるので、注意が必要です。今回は暑さや湿度の影響で起こる猫ちゃんのトラブルとその対処法を紹介します。

### カビの病気は人間にも感染する

夏になって、猫ちゃんの皮膚に円形の脱毛がみられることがあります。これは真菌症の疑いがあります。カビ（真菌）が原因となって起こるもので、放っておくとどんどん広がってしまうことがあります。

真菌はどこにでもいるカビで、基礎疾患がある子やストレスを抱えた猫ちゃん、特に子猫が発症しやすくなります。完治までに数カ月かかることは珍しくなく、人間にうつる可能性もあります。猫ちゃんの皮膚に何らかの異常を感じた際には、早めに動物病院

を受診してください。

真菌はエアコンの内部で繁殖することが多いので、もしかしたらエアコンのスイッチを入れるたびに室内に菌をまき散らしているかもしれません。こまめにエアコン内部の掃除をすることを心がけましょう。

### ノミや紫外線にも注意

また、夏場はノミに刺されやすいので、猫ちゃんにノミが付かないようにしましょう。室内で飼育している猫ちゃんでも、飼い主がノミを持ち帰ることがあります。

ノミ予防には、月に一度スポットタイプの駆除剤を投与するのが効果的です。

また、猫ちゃんは日向ぼっこが大好きですが、紫外線の浴びすぎにも注意する必要があります。特に白猫はメラニンが少ないので、紫外線を浴び

すぎると耳先がただれたり、腫瘍ができたりすることがあるので、窓に紫外線カットフィルムなどを貼り、嫌がらないのであれば、ペット用の日焼け止めクリームを使うのもいいでしょう。

猫ちゃんに異常がないか観察を怠らず、早めの対策で暑い夏を乗り切ってくださいね。



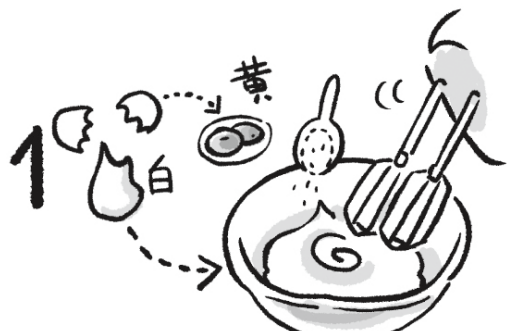
## 材料3つ!

# 卵白アイスクリーム

**POINT** 冷凍途中でのかき混ぜ必要なし♪

## 材料

- ・卵白…2個
- ・砂糖…大さじ3
- ・生クリーム…150cc



ボウルに卵白を入れてハンドミキサーで軽く混ぜ、砂糖を3回に分けて入れその都度混ぜます。ツノが立つまで混ぜてメレンゲを作ります。



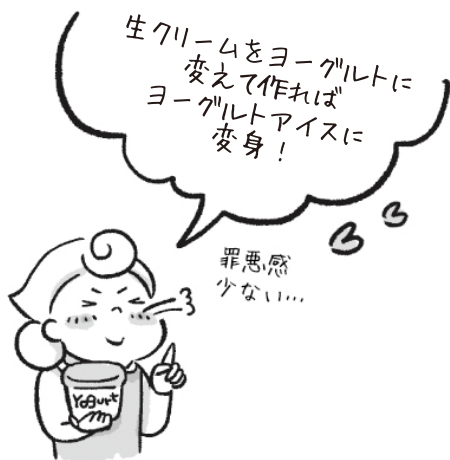
別のボウルに生クリームを入れて、8分立てにします。



②に①のメレンゲの1/3を入れて混ぜ、残りのメレンゲも入れて混ぜ合わせます。



容器に入れて、冷凍庫で冷やし固めたら完成♪



※高齢の方や、2才以下の乳幼児、妊娠中の女性、免疫機能が低下している方は、卵の生食を避けてください。また卵は1週間以内に食べきりましょう。



ご存じですか、お台所のひと工夫

## シャキッとみずみずしい、おいしいサラダ

レタスやキャベツなどの葉物野菜は、時間が経つとしなしになっってしまうですね。サラダは食感が命。作りたてさながら美味しく食べられる方法をご紹介します。

### 簡単な手順でおいしくなる理由

しなびたレタスは 50℃のお湯に 30 秒?1 分浸すだけで復活します。その後は冷水にさらし、水気を切って完成です。このひと手順でシャキシャキ感が戻りおいしく食べられますよ。

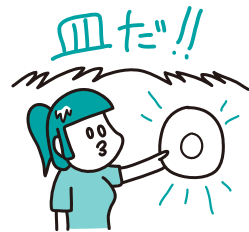
葉物野菜の表面には気孔とよばれる穴があり、収穫後は閉じます。お湯につけるとこの気孔が開いて水分を吸収するため、シャキッと食感が復活するのです。

細胞同士の結びつきを強めるペクチンの働きが活性化され、歯ごたえが生まれるのも要因の一つといえます。

### 重要なのは水切り

サラダに欠かせないのは水切りです。不十分だとドレッシングをかけても味がぼやけてしまいますよね。

野菜を洗ったあと、ザルにふきんやキッチンペーパーをふた代わりにかぶせて振ってみてください。野菜が飛び出さないで大きく動かさず、ふきが水分を吸収してより素早く水切りができますよ。



サラダスピナーは使用頻度が少ない、場所をとりますが、使うと格別においしく仕上がります。数秒で見事に水切りができ、野菜を振る回数もきつと増えますよ。野菜不足が気になる方はこの機会に検討してみてください。

野菜は塩やドレッシングをかけて放置すると浸透圧の働きで水分が出てしまいます。生野菜に味付けをするときは食べる直前に。新鮮なうちに召し上がってくださいね。

## めざせ！お買い物の達人

## 野菜が高くなってもあわてない！

### 野菜が高いと憂鬱になりますが

大雨、台風、日照不足……野菜はその年の悪天候に直面することによって大きなダメージを受けるので、価格が変動しやすいですね。荒れた天気が続くすぐに高騰してしまい、苦労している農家に貢献したいという気持ちはあるけれど、家計だって苦しい……と肩を落とす前に、上手に食費を抑える方法を覚えておきましょう。

トもあります。大根や里芋のように、冷凍することで繊維が壊されて味が染み込みやすくなる食材もあります。

### 買った野菜は無駄なく使う！

貴重な野菜は、無駄なく消費するために、今まで捨てていた皮や葉の部分まで利用してください。きんぴらにしたり、スープに入れたりするのがおすすめです。細かく刻めばふりかけや漬物にもなりますよ。



らはいつでも簡単に手に入りますし、比較的価格も安定していますから、困ったときは活用しましょう。

値段が高いからといって野菜を我慢してしまう必要はありません。アイデア次第で、お得に野菜を摂りながら、楽しく節約しましょう。

### ばかにできない

### カット野菜・冷凍野菜

次はトイレです。水を流すレバーや例えば、カット野菜や冷凍野菜は野菜高騰の影響を受けにくいのでおすすめです。こうした商品に用いられている野菜は契約農家から一定量を仕入れ、安定した価格帯で提供しており、天候の変化が即時に値段に反映されることはありません。冷凍野菜はもとも旬の時期に収穫されたものが多いので、栄養価が高いというメリッ

スーパーの見切り品も積極的に利用しましょう。見た目は大丈夫なのに、少ししたら廃棄されてしまうと思うと、もったいないですね。お得に購入できるうえ、フードロスを防ぐことにもつながります。

### それでもダメなら献立を工夫

夕飯の献立は野菜にこだわらず、豆腐やこんにゃく、乾物などの量を多めにするという裏技もあります。これ

## 子どもが寝るまでに時間がかかってイライラ



### <相談>

5 歳になる子どもがいつもダラダラ遊んで、寝る前の歯みがきや明日の用意などが 21 時を過ぎてしまいます。声かけしても急いでくれないし、翌朝はぐずって泣き出してイライラ。スムーズにいくコツを教えてください。

(はっこぐらし・29 歳)

### 歯みがきと片づけを スムーズにさせる方法

幼児期の睡眠時間は 10～13 時間が理想と言われます。21 時に寝るなら、少なくとも朝 7 時まで眠らせてあげたいですね。

寝る準備を早くさせるには、子どもが歯みがきする間にタイマーを設定して、「上手に磨けたかな？」などと声かけをしながら、他に気が逸れないようにしてみてください。タイマーが鳴ったら切り上げ、仕上げみがきをするという習慣をつけさせましょう。

明日の用意は、帰宅したらすぐ行うのがベターです。帰ったらバッグの中身を出し、その流れで明日の準備をさせるとスムーズにいくでしょう

### 一緒に寝てしまってもいいのです

寝る前は気持ちがリラックスして、ダラダラしてしまいがちになりますので、「早く！」と急かさずに、子どもが

ゆったりとした気持ちで布団に入るようにすると、入眠までの時間が短くなります。落ち着いた気持ちになったら、絵本を読んであげたりするのも良いですね。

添い寝が必要なお子さんがいる場合は、思い切って家事を後回しにして一緒に眠ってしまうのもおすすめです。親だって身体を休める必要があります。片付けも洗濯も朝起きてからでかまいません。子どもが起き出す前に家事を済ませ、残りを自分の時間に充てれば、イライラが減り、朝からとびきりの笑顔で子どもと接することができますよ。

## 新米パパのための育児アドバイス

### イヤイヤ期を乗り切るコツ

お子さんの成長とともに訪れる「イヤイヤ期」。「何を言ってもイヤ！」「泣いて暴れる！」といった場面に戸惑うことも多いと思いますが、子どもにとっては大切な成長のステップです。今回は、パパができる「イヤイヤ期」の乗り越え方をご紹介します。

### 共感からスタートしよう

子どもが何かを拒否したとき、つい「ダメ」「ちゃんとして」と言ってしまうがちですが、まずは気持ちに共感することが大切です。「イヤだったんだね」「これがやりたかったんだね」と声をかけてあげましょう。子どもは、自分の気持ちをわかってもらえたと感じると、自然と落ち着きを取り戻すことがあります。共感の言葉は、子どもの心を開く鍵です。

### 選択肢を用意してあげよう

「イヤイヤ期」の子どもは、自分で選びたい、自分で決めたいという強い気持ちを持っています。そんなときは「どっちがいい？」と選択肢を与えてあげましょう。たとえば「靴は青と赤、どっちにする？」など、どちらを選んでも親にとって問題のない選択肢を用意しておく、スムーズに行動してくれるが増えます。

### 感情の爆発は成長の証

突然泣いたり怒ったりする姿を見ると「困ったな」と感じてしまいますが、それは自己主張が育ってきているサインです。言葉ではうまく表現できないぶん、感情を体全体で伝えようと

ているのです。パパやママにとっては大変な時期ですが、自己肯定感を育てる大切な時期でもあります。「伝えようとしてくれている」と、温かい目で見守ってください。

### パパの関わりで家庭が変わる

ママの負担が大きくなりがちなこの時期、パパの支えはとても心強いもの。仕事で疲れていても、少しの時間でも子どもと向き合う姿勢が、ママをホッとさせます。感情的にならず、余裕をもって対応できるパパの存在は、子どもにも安心感を与えてくれるはずです。



## ボックス収納で失敗しないために

### なんとなく買う前に仮収納で試す

あまり用途を深く考えずに収納ボックスやバスケットを買ってしまったことがある人はいませんか？ せっかく買ってきたのに、いざ使おうとすると決めていた場所に入らなかったりしたら、とても無駄ですよね。また、思いつくまま買い足していくうちに、ボックスの見た目がちぐはぐになってしまうというケースもよくあります。

そんなNGを起こさないようにするには、まず紙袋や空き箱で仮収納を作ることをおすすめします。しばらくは仮収納で整理してみて、問題がないようだったら、きちんとサイズを測って買いに行けばいいのです。ボックスの

統一感も確保できて、見た目もスッキリです。

### スペースに合わせたボックスを選ぶ

押入れやクローゼットのような縦に長い収納スペースでは、目線より高い位置に収納ケースを置いてしまうと使いづらくなります。苦労して取り出し、開けてみたら空っぽだったというようなことになりがちです。スペースを無駄に浪費するボックス収納の典型に陥らないように、腰より低い位置の引き出し収納が基本です。

扉付きの収納スペースに、さらに引き出し式の収納ボックスを入れてしま

うのもありがちな失敗です。使用頻度が高いものだと、取り出すまでのアクションが多すぎて使いづらいですね。そんな収納スペースには、蓋のないボックスやバスケットなどを活用すれば、アクション数が減って使いやすいでしょう。

どこに何があるかわかりやすいようにすることが収納の基本。ボックス収納は、やや難易度が高くなりますが、ぜひ実践してみてください。



### 体験談・あなたならどうする？

## 相手に気を遣わせる人

今回は 45 歳・カフェオーナー  
O さんの体験談です

のんびりカフェ経営をしていると、周囲からはストレスなんてなさそうだと思うられている私ですが、実は決してそんなことはありません。今回はそんな私が困惑したお話を。

### キャンドル作家さんと意気投合、作品を売ることになったけど

普段はカフェに加えて、オーダーケーキなど新商品メニューを宣伝したり、食材の在庫を管理したり、忙しい毎日です。ハンドメイド作家さんの作品の通販ショップも運営していて、作家さんたちとのやりとりも頻繁です。人と話すのが好きで選んだ仕事ですから、忙しさも楽しんで過ごしています。

ある日、音楽の趣味も合うキャンドル作家さんが来店しました。当店の

SNS を見て足を運んでくれたそうで、体調を崩して最近は製作ペースが落ちているとのことでしたが、すぐに意気投合し、お店でキャンドルを販売させてもらうことになりました。今考えると、私のお節介りだったのですが、そのときはお互いに良い形になればと思ったのです。

### 真摯なアドバイスに意外な返答が

ところが、やりとりを続けるうちにだんだんと違和感を感じるが増えてきました。納期を守ってくれなかったり、商品が少々いびつだったりして、「これでいいや」という彼女の心が透けてみえるようで悲しい気持ちになりました。

そこである日、私はアドバイスしてみました。「お客様ありきだから、あなたの中でこれがいいと思ったものを納品したほうがいい」「納品に間に合

いそうにないときは、事前に素直に伝えてほしい」と。

ところが、それに対する彼女の返答が大いに私を困惑させたのです。「自分は精神的な不調から体調に波がある。それを理解してもらわないと困る」というのです。私は何も言葉を返せなくなっていました。

もともと体調が悪いことやそれによって製作ペースにムラがあることは聞いていたのですが、自分が不利になるとそれを持ち出して相手を怯ませるのは、ちょっと卑怯ではないか、と思ったのです。

あなたは どう思いますか？



## かゆくてたまらない！そんなときは

汗をかきやすく、虫にさされることも多い夏は、かゆみと戦う季節と言ったら大げさでしょうか。中には、あまりのかゆさに、爪でバツ印をつける人もいますよね。夏の肌トラブルの対処法を知り、快適な夏を過ごしましょう。

### 最も大切なのは 「かきむしらないこと」

あまりのかゆさに、ついにかきむしってしまう虫さされ。かゆみの原因は、虫の唾液成分が体内に入り、炎症反応が起こるからだといわれています。蚊にさされた場合は、すぐに患部を洗い流して適切な薬を塗り、かゆみを抑えましょう。さされたことを忘れてしまえば、自然に治っていきます。か

きむしってしまうと薬を塗る際にも痛いし、傷跡も残りやすくなり、治りも遅くなってしまいます。かきすぎないことが一番大切です。かゆみ止めが手元がないときは患部を冷やしましょう。炎症反応を緩やかにし、かゆみを和らげてくれます。

アブ、毛虫、クダマなどにさされたときは、かゆみ止めの塗り薬が効かないこともあります。いつまでも痛みが続くようなときは、早めに医療機関を受診しましょう。

### 肌を清潔に保つのが一番

夏は、あせもや蕁麻疹、アトピー性皮膚炎なども悪化しやすくなります。

肌着は吸湿性や通気性の良いものを身につけて、汗をかいたらこまめに拭きとり、肌を清潔に保つよう心がけてください。余裕があればシャワーを浴びるのが良いのですが、濡れたタオルで拭くだけでも、ベタつきや匂いを抑えることができ、効果的です。アクセサリーや時計など、肌に触れている部分にも注意しましょう。汗をかいたまま身につけているとかぶれの原因になります。

夏の肌は紫外線にさらされてダメージを受けがちです。かゆみが起こってしまったら原因を探り、汗を洗い流したり、かゆみ止めの薬を塗るなどして、早めの対応を心がけましょう。

### 夏を誤解していませんか

夏は汗をかくので体がエネルギーを消費してくれている、暑さで食欲がなくなるから自然に痩せる、と勘違い

### 「夏だから」と

### さっぱりした食事だけはダメ

夏バテをしないようにと高カロリー

### 続けられるダイエットのコツ

## 「暑いから自然に痩せる」はウソ！

## 夏太りに注意

していませんか？ 実は注意を怠ると、暑い時期には太りやすくなるのです。薄着の夏をスリムに乗り切るためにも生活習慣を見直し、ダイエットを始めましょう！

実は、夏にたくさん汗をかいてもカロリーはほとんど消費しません。この時期の汗の多くは体温調節のためにかいているので、ダイエット効果は期待できないのです。気温が高いと体が体温を上げる必要がなくなり、基礎代謝が下がりますから、かえって太りやすくなるでしょう。

の食事を摂る人もいますが、代謝が下がっているこの時期に高カロリーの食べ物を摂り続けると、脂肪がつきやすくなります。暑いからといってそうめんなどが中心の食生活ではなく、良質のたんぱく質やビタミンなどをバランスよく摂り、健康的な食生活を目指すのが大切です。

体を冷やすものを食べるなら、アイスではなく、夏野菜を取り入れるのがベター。体にこもった熱を逃がす効果を期待できます。

お風呂もシャワーで済ませるのではなく、湯船につかって基礎代謝を上げましょう。ぬるめのお湯に 10～20 分程度浸かると自律神経のバランスが整いやすくなり、太りにくくなりますよ。温浴効果で血流もよくなり、代謝もアップすることからダイエット効果が高まります。

暑い時期はついダイエットをお休みしたくなりますが、逆に太りやすいのです。暑さと上手に付き合い、生活習慣に気を付けることで痩せやすい体を手に入れましょう。



## 自分に寄り添ってくれる服を見つけるには ～試着室で思い出したら、本気の恋だと思う。(尾形真理子 著)～

女性にとって、お気に入りの服に身を包むことは幸せのひとつです。その服があるだけで出勤するのが楽しみだったり、恋人や意中の人に会うことにワクワクしたり。ときには自分を強く見せてくれる服を手に取り、人々は試着室で何を思うのでしょうか。本書は、恋愛下手な女性たちが、あるセレクトショップで自分を再発見していく物語です。

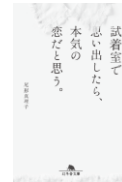
### いつもの白いパンツが しっくりこない

不倫に悩み美容に勤しむ 32 歳のクミの短編を紹介しましょう。クミは、もう 9 年もの間、家族のいる男と報われない不倫関係を続けています。「白い細身のパンツを履けるのは、スタイルに自信のある若い女性の特権だ」と彼

に言われたことから、彼女にとって白いパンツは大切なアイテムでした。その日も寂しい気持ちを埋めようと、セレクトショップで白いパンツを試着しますが、なぜかしっくりこない。そんなとき、背の高い店員が意外な角度から提案してくれたのは……。

### 本当に似合う服とは

著者、尾形真理子さんは博報堂のコピーライター・制作ディレクターで、有名ブランドの広告などを手がけている方です。本作で小説家デビューを果たし、ストレートに、シンプルに、気づいたら心に馴染む作品を発表しています。



『試着室で思い出したら、  
本気の恋だと思う。』  
尾形真理子著  
(幻冬舎文庫)

5つの短編すべてに、お客様に本当に合う服を、その人の人生に寄り添うような言葉とともに提案してくれる店員さんが登場します。

人は得てして服に合わせて自分を変えようとしてしまうものですが、大切なのは、今の自分にピッタリ合う服を丁寧に見つけることなのでしょう。簡単なようで難しいですね。

もしかしたら、恋愛にも同じことが当てはまるのかもしれませんが。そんなことに気づかせるような店員さんに会いたくなる短編集です。

### もう一度見たい名画たち

## 生きる世界を「選ぶ」ということ ～マトリックス('99・アメリカ)～

今生きている場所が誰かの作り物だったら？ 確かにここにいるはずなのに、自分のいる世界がリアルではなかったら？

### ある日、目覚めよと呼ぶ声が

トーマス・アンダーソン(キアヌ・リーブス)は、大手ソフトウェア会社に勤めるプログラマー。しかし彼にはコンピュータ犯罪に関わる天才ハッカー・ネオというもう1つの顔があり、目が覚めているのに夢の中にいるような毎日を過ごしていました。ある日、彼の PC 画面に「目覚めよ、ネオ」という文字が現れ、ほどなくしてトリニティ(キャリーアン・モス)という名の女性と、モーフィアス(ローレンス・フィッシュバーン)という船長に出会います。そこで告げられたのは、トーマスが今生きている世界は仮想現実で、人間はこの世界を成り立たせるために培養されているという事実でした――

人間よりも圧倒的にコンピュータが優位な世界を斬新で臨場感あふれる映像で表現して、一世を風靡した作品です。公開当時は「意味がわからない」という人も多かったのですが、今となっては「あり得るかもしれない世界」になっているのは、それだけ多大な影響を私たちにもたらしたからでしょう。

### 世界とは「選択」の連続だ

画が伝えることは、「合わない人

また本作がユニークなのは、主人公ネオが敵と闘うだけの映画ではないということです。ネオは人間として行動と選択を繰り返し、人間だからできることを大切に、命を全うしようとします。宇宙規模で見たら、人間はちっぽけなくせに傲慢で身勝手な存在でしかありませんが、そのちっぽけな人間が社会を作っているのです。

ここには、人間としてこの世界に生

まれた以上、何を食べるか、誰と過ごすか、どんな仕事を全力で頑張るのか、何に時間を使うのか、それを見極めて生きよ、というメッセージがあるのではないのでしょうか。

無知のまま流されるのではなく、自分の目で見て、自分の耳で聞いて、マトリックスのネオのように一步を踏み出したいものです。

マトリックス 1999 年アメリカ 原題: Matrix  
監督: リリー・ウォシャウスキー  
／ラナ・ウォシャウスキー  
主演: キアヌ・リーブス／キャリーアン・モス／  
ローレンス・フィッシュバーン