

# 家づくり ワンダフル!

## 今月の豆知識

お正月に飾る「門松」は、年神様を迎えるための目印。松は冬でも青々とした生命力の象徴で、家に幸運を招く縁起物とされています。



## 新しい年、心を整えて暮らしをスタート

あけましておめでとうございます。○○ホームの○○です！ 新しい年がはじまりました。皆さま、年末年始はいかがお過ごしでしたか？ 初詣や親戚との集まりなど、にぎやかに過ごされた方も多いのではないでしょうか。お正月が明けると、少しずつ日常のリズムが戻ってきますね。気持ちを新たに、住まいも心も整えて一年をスタートさせましょう。

### 新年の“リセット習慣”をつくる

1月は、一年の中でも「始まり」を意識できる貴重な時期。このタイミングで「リセット習慣」をつくるのがおすすめです。たとえば、冷蔵庫や洗面所など、気づくとモノが増えてしまう場所を“新年の整理スポット”に決めてスッキリさせてみましょう。

「1日15分だけ」「引き出し1段だけ」など、無理のないペースでOK。毎日少しずつ整えることで、気持ちの余裕が生まれます。新しい年を気持ちよく過ごすための小さな積み重ねが、住まい全体の心地よさにもつながっていきます。

### 冬のあたたかさを“見える化”する

本格的な寒さが続くこの季節。暖房を入れても足元が冷える…という方は、「空気の流れ」と「窓まわり」に注目してみましょう。

カーテンを床まで届く丈に変える、サッシのすき間に防寒テープを貼るだけでも、体感温度が変わります。また、リビングの照明を少し暖色系に変えると、視覚的にも“あたたかみ”を感じやすくなります。

さらに、加湿器や観葉植物を取り入れると、室内の湿度が保たれ、風邪予防にも効果的です。「見えない空気」を少し工夫することで、冬の家時間がぐっと快適になりますよ。

### 家族の時間を豊かにする“食と住”

寒い時期こそ、家族と食卓を囲む時間大切にしたいですね。旬の根菜やお鍋など、身体を温めるメニューを囲めば、自然と会話も笑顔も増えていきます。

また、テーブルにランチョンマットを敷く、お花やキャンドルを飾るなど、ちょっとした工夫で食卓が明るくなります。“おいしい時間”を通して、家族の絆も深まる季節です。

### 心地よい一年のはじまりに

年の初めは「これから暮らしを見つめ直すチャンスです。家の中でいちばん落ち着く場所、好きな眺め、心が和む瞬間——そんな“小さな幸せ”を意識してみましょう。

暮らしを整え、心を整えることが、一年を豊かに過ごすいちばんの近道です。本年も皆さまの住まいが、笑顔とぬくもりにあふれる場所でありますように。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

## 「SI 住宅」って何？

最近、住宅業界で耳にすることが増えた「SI 住宅（エス・アイじゅうたく）」。何となく聞いたことはあっても、具体的な意味を説明できる方は意外と少ないかもしれません。今回はこのSI 住宅について、やさしく解説します。

### 基本の意味と背景

SI 住宅とは、住宅メーカーや工務店が技術や設計ノウハウを共有し、共通化された構造・仕様で住宅を供給する「共同建築事業」のこと。たとえば積水ハウスが自社技術を外部企業と連携して展開するなど、耐震性向上とコスト最適化の両立を目指す

取り組みが広がっています。地震が多い日本では、耐久性と効率化の両方を求める声が背景にあります。

### 暮らし・建てる側のメリット

SI 住宅を選ぶと、標準化された耐震構造や安定した品質が期待できます。建てる側にとっても、共有された設計データを活用できるため、一から制度設計を行う手間が減り、高性能な家づくりを効率的に実現できます。結果として「安心できる構造」「明確なコスト」といったメリットが、住まい手にも提供されるのです。

### 今後のトレンド

省エネ義務化や災害対応、法改正などが進む中、SI 住宅のように「横展開できる仕組み」を持つ住宅モデルが注目されています。地域工務店でも、こうした枠組みを活用することで、高性能住宅を安定して提供できる体制づくりに繋がるでしょう。

家づくりを考えるうえで、「SI 住宅」という言葉は今後さらに重要になるかもしれません。その仕組みの裏側には、“品質の安心”と“コストの安定”という価値が隠れています。

### 季節のワンポイントガーデニング

## 寒い時期こそ、春の準備をはじめよう

冬本番を迎えると、庭の植物たちは静かに休息のときを過ごしています。外は寒くとも、春に向けての“仕込み”をしておくと、暖かくなったときに一気に差がつきます。今月は、冬の間にできるガーデニングの下準備についてご紹介します。

### 土づくりと肥料の見直し

冬は雑草も少なく、作業がしやすい時期です。この時期に古い根や枯葉を取り除き、堆肥や腐葉土を混せて土をリセットしておきましょう。春の芽吹きを迎える前に、土の通気性や水はけを整えることが大切です。肥料は有機質のものを控えめに与えると、微生物がじっくり活動してくれます。

### 鉢植えやプランターの点検

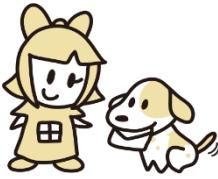
屋外で冬越ししている鉢植えは、霜や寒風から守る工夫を。鉢の下に板やレンガを敷き、底が直接地面に触れないようにすると凍結防止になります。また、プランターの割れや水はけ穴の詰まりなどを確認しておくと安心です。早めに清掃しておくと春の植え替えもスムーズに行えます。

寒い季節は作業が少ないように感じますが、この“静かな時間”こそ、庭を整え、春を迎える準備をするチャンスです。無理のない範囲で少しずつ手をかけながら、新しい季節に向けてお庭を整えていきましょう。

### 冬でも楽しめる植物を取り入れる

寒さに強いパンジー、ビオラ、シクラメンなどを取り入れると、冬の庭にも彩りが生まれます。室内では観葉植物を日当たりのよい窓辺に移動させ、定期的に葉のほこりを拭き取って光合成を助けてあげましょう。





## 人生を豊かにすることば

「失敗したところでやめてしまうから失敗になる。  
成功するまで続ければ、それは成功になる。」

——松下幸之助

### 新しい年のスタートに

新しい年を迎えると、心機一転「今年こそは」と意気込む方も多いでしょう。けれども、日々の忙しさの中で、最初のやる気が少しずつ薄れてしまうこともあります。そんな時こそ思い出したいのが、経営の神様と呼ばれた松下幸之助さんのこの言葉です。彼は、成功の秘訣を「才能」や「運」ではなく、「続ける力」だと語りました。

### 小さな一歩を積み重ねる

目標に向かって努力しても、思うよ

うに結果が出ないことがあります。ですが、松下さんの言葉の通り、“途中でやめない”ことが大切です。家づくりも同じで、理想の住まいを完成させるまでには、打ち合わせ・設計・施工と、たくさんの工程を経ます。その一つひとつを丁寧に積み重ねることで、ようやく「納得の家」が形になります。どんなに小さな一歩でも、続けることでしか見えない景色があるのです。

### 日常の中の「続ける力」

たとえば、毎朝のあいさつ、家の掃

除、家族との会話。どれも一見ささいなことですが、続けることで家族の絆が深まり、心地よい暮らしの土台になります。「続ける力」は、人生をより豊かにする習慣づくりの鍵でもあります。

新しい一年の始まりは、「完璧を目指す」よりも「続けること」を意識してみませんか。少しずつでも歩みを止めなければ、その努力はきっと未来の成果へつながります。この一年が、皆さんにとって穏やかで実り多い日々となりますように。



## 暮らしの知恵袋

# 新年を気持ちよく迎える、冬の住まい準備

お正月の余韻も落ち着き、そろそろ日常のリズムを整えたい時期ですね。寒さが続くこの季節は、家の中で過ごす時間が長くなります。そこで今月は、「冬の住まいを快適にするちょっとした工夫」をご紹介します。

### 窓まわりの断熱を見直す

窓は、室内の熱が最も逃げやすい場所です。厚手のカーテンに替える、隙間テープを貼る、断熱シートを貼るなど、小さな工夫で暖房効率が大きく変わります。特に朝晩の冷え込みが厳しい時期は、窓際の冷気対策が効果的です。

### 加湿で体感温度を上げる

湿度が40~60%に保たれていると、同じ室温でも暖かく感じます。加湿器

を使うほか、洗濯物の室内干しや観葉植物を取り入れるのもおすすめです。乾燥を防ぐことで、風邪や肌荒れの予防にもつながります。

### 玄関・水まわりの冷え対策

家の中でも冷えやすいのが玄関やトイレ、洗面所。マットを敷いたり、小型ヒーターを短時間使ったりして冷え込みを緩和しましょう。特にヒートショック防止のため、入浴前後の温度差には注意が必要です。

### 年始の“ちょこっと整理”

大掃除で片づけきれなかった場所を少しずつ整えるのもおすすめです。収納ケースの中身を見直すだけでも、気分がすっきりします。無理のない範囲で「整える習慣」を取り入れましょう。

冬の住まいは、少しの工夫でぐっと快適になります。寒さに負けず、心も体もあたたかく過ごせる1月になりますように。



# 大工さんの家づくり指南

## 今月のテーマ

### 冬でも暖かい家づくりの工夫

冬の寒さを感じにくい家は、見えない部分にたくさんの工夫が隠されています。断熱や気密といった性能面はもちろん、暮らしの中での温度差を少なくする工夫も大切です。今回は「冬でも暖かい家づくり」をテーマに、現場の大工として日々感じているポイントをいくつかご紹介します。

#### 断熱材の施工精度を高める

断熱性能を最大限に引き出すには、どんな素材を使うかよりも「どれだけ隙間なく施工できるか」が重要です。断熱材と構造材の間に少しでもすき間があると、そこから冷気が入り込み、せっかくの性能が半減してしまいます。特に天井や床下、コンセントまわりは要注意。現場では、手の届きにくい部分ほど丁寧に気密処理を行い、見えない部分の精度を保つよう心がけています。

#### 窓の配置と性能を見直す

冬の冷気が最も入りやすいのが「窓」です。窓の面積が大きいほど日中は暖かい光を取り込めますが、夜は逆に熱を逃がす原因になります。そのため、南側の大きな窓には断熱性能の高い複層ガラスを採用し、北側や西側は窓の数を必要最小限に抑えるなど、配置計画で熱損失を防ぎます。また、サッシの素材も重要で、樹脂や

アルミ樹脂複合サッシを選ぶことで室内側の冷え込みを軽減できます。

#### 床下からの冷気対策

足元が冷える家は、床下の断熱が不十分なことが多いです。床下の空気の流れを考え、冷たい空気が入りにくい構造にすることがポイント。基礎断熱を採用する場合は、気密テープや断熱パネルの継ぎ目を丁寧に処理し、わずかなすき間も見逃しません。また、床材の下に薄い断熱シートを追加することで、素足でも温かく感じられる効果があります。

#### 暖房効率を高める工夫

高性能な断熱・気密を確保したうえで、エアコンや床暖房の効率を最大限に活かすことも大切です。例えば、吹き抜け空間ではサーキュレーターを使って空気を循環させると、暖気が上に溜まらず室内全体が均一に温まります。また、リビングと廊下の間に引き戸を設けることで、暖房の空気を逃がしにくくすることも可能です。設備に頼るだけでなく、間取りや建具の工夫でエネルギー効率を高めるのが理想です。

#### 「体感温度」を意識する

家の暖かさは、数値だけでは測れません。床や壁の表面温度、風の流

れ、光の入り方など、五感に訴える要素が体感温度を左右します。たとえば、リビングに木の床や天井を採用することで、視覚的にも温かみを感じられます。素材の質感や色味、照明の明るさなども、心理的な快適さに大きく影響します。大工としては、構造や性能だけでなく「心地よさを形にする」意識を常に大切にしています。

家の性能は数値で比較されがちですが、実際の暮らしで感じる快適さは施工の丁寧さによって大きく変わります。寒さを我慢する冬ではなく、「自然と笑顔で過ごせる家」にするために、見えない部分ほどしっかりと施工を意識しています。これから家づくりを考える方は、ぜひ“冬の過ごしやすさ”にも目を向けてみてください。



# 冬の間にやっておきたい「住まいのチェック」



寒さが厳しいこの季節。暖房器具を使う時間も長くなり、室内の乾燥や結露など、冬特有のトラブルが起こりやすくなります。年明けのこの時期に、簡単にできる「冬の住まいメンテナンス」を見直しておくと安心です。

## 窓周りの結露対策

朝になると窓に水滴がびっしり…というご家庭も多い季節です。サッシやレールの水分をこまめに拭き取り、カビの発生を防ぎましょう。

断熱シートや結露防止スプレーを使うだけでも効果的です。カーテンの丈を短くして空気を循環させるのもポイントです。

## ペット110番

# 気をつけたい！愛犬・愛猫の健康管理

寒さが厳しくなる1月は、ペットたちの体調管理にも注意が必要な季節です。人間と同じように、気温や湿度の変化によって体調を崩すことがあります。冬を元気に過ごすためのポイントを見ていきましょう。

## 冷え対策をしっかりと

犬や猫は毛に覆われていますが、特にシニアや短毛種、小型犬は冷えに弱い傾向があります。寝床には毛布やペット用ヒーターを活用し、床からの冷気を遮る工夫を。散歩の際は時間帯を選び、暖かい時間に出かけるようにしましょう。服を嫌がらない子には防寒着もおすすめです。

## 乾燥によるトラブルを防ぐ

冬は空気が乾燥しやすく、皮膚のかゆみやフケ、肉球のひび割れなどが起こりやすくなります。加湿器を使って室内の湿度を保ち、ブラッシングで

## 換気扇・フィルターの掃除

暖房をつけると空気がこもりがちになります。キッチンや浴室の換気扇は、月に一度フィルターを外してぬるま湯と中性洗剤で洗うだけでOK。油汚れやホコリを取ることで、換気効率がぐっと上がります。

## ドア・引き戸の動作確認

乾燥によって木製建具が反り、ドアの開閉が重くなることがあります。蝶番に潤滑油を少量スプレーして、軋みを防ぎましょう。戸のレール部分はブラシでホコリを落とし、滑りを良くしておくのがおすすめです。

## 床の小キズ補修

乾燥で木の伸縮が起きやすい冬は、床のすりキズも目立ちやすくなります。市販の補修クレヨンやワックスを使えば、目立たない程度に自分で修復が可能です。木目に合わせて色を選ぶと、自然な仕上がりになります。

冬は家の中で過ごす時間が長くなるぶん、小さな不具合にも気づきやすい季節です。「気づいた時にすぐ手を入れる」ことが、住まいを長持ちさせるコツ。無理な作業はせず、難しい箇所は専門業者に相談しながら、快適な住まいを保ちましょう。

皮膚の血行を促進しましょう。保湿クリームを使う場合は、ペット専用のものを選ぶことが大切です。

## 運動不足に注意

寒さで散歩の時間が減ると、体力低下やストレスの原因になります。室内で遊べるおもちゃや知育玩具を取り入れ、頭と体を使う工夫を。猫の場合は高低差を楽しめるキャットタワーなどを設置し、運動できる環境を整えましょう。

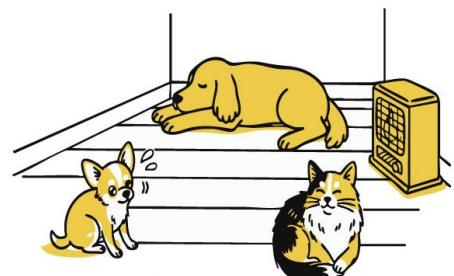
## 暖房による事故を防ぐ

ヒーターやストーブの前でうたた寝するペットも多いですが、低温やけどや火傷の危険があります。直接触れないようガードを設置し、長時間同じ場所にいないよう注意を。電気コードのかじり防止も忘れずに。

## 体調の変化を見逃さない

寒さで関節痛が悪化したり、食欲が落ちたりすることもあります。「寝てばかりいる」「動きたがらない」など、普段と違う様子が見られたら早めに受診を。冬は慢性疾患が悪化しやすいため、定期的な健康チェックが安心です。

冬の寒さや乾燥は、ペットにとっても負担になります。快適な環境と日々のケアで、家族みんなが温かく健康に新年を迎えましょう。



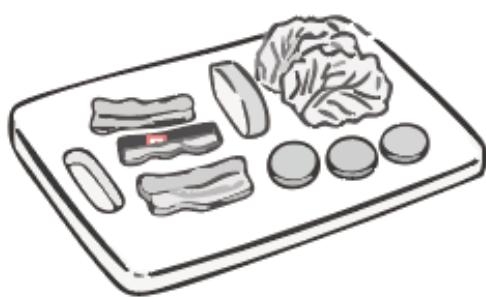
# あったか雑煮風スープ

お正月のおもちが少し余ったときにおすすめの  
“洋風雑煮”をアレンジしたスープです。  
だし汁の代わりにコンソメを使うことで  
和風とも洋風とも合うまろやかな味わいに仕上がります。

## 材料 (2人分)

- ・もち …2個
- ・ベーコン …2枚
- ・白菜 …2枚
- ・にんじん …1/4本
- ・しめじ …1/2袋
- ・水 …400ml
- ・コンソメ …小さじ2
- ・しょうゆ …小さじ1
- ・塩こしょう …少々
- ・オリーブオイル …小さじ1

- 1 ベーコンは1cm幅、  
白菜・にんじんは  
食べやすい大きさに切ります。



- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、  
ベーコン・野菜を軽く炒めます。



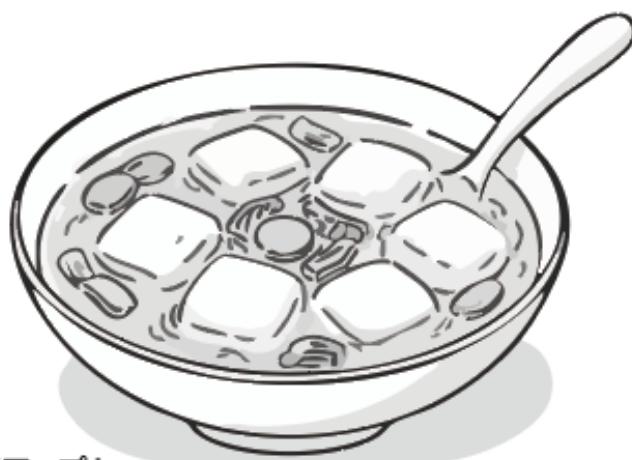
- 3 水とコンソメを加え、  
野菜がやわらかくなるまで  
煮込みます。



- 4 もちを入れて2~3分ほど煮たら、  
しょうゆ・塩こしょうで味を整えます。



寒い日は  
スープで  
ほっこり



もちを焼いてから加えると、香ばしさとコクがアップ!  
お正月の名残を感じながら、体の芯から温まる一品です。

ご存じですか、お台所のひと工夫

## 冬にうれしい、あたたかキッチンの工夫

寒さが厳しくなるこの季節。毎日の料理時間を少しでも快適に過ごすためには、ちょっとした工夫が大切です。今回は「冬でもあたたかく、動きやすいキッチン」にするためのポイントをご紹介します。

### 足元の冷え対策をしよう

キッチンは床がタイルやフローリングのため、足元から冷えやすい場所。立ち仕事が長時間続くと冷えが体全体に伝わります。小型のセラミックヒーターや床下に断熱マットを敷くことで、手軽に暖かさをプラスできます。使わないときは収納しやすい薄型タイプが便利です。

### 湿気を活かして乾燥予防

冬の乾燥は手荒れや喉の不調の原因に。煮込み料理やお湯を沸かすときに発生する蒸気は、実は自然な加湿効果があります。調理後すぐに換気扇を止めてしばらく蒸気を残すと、室内の湿度を保ちやすくなります。ただし、結露の発生には注意が必要です。

### 収納動線を見直して効率アップ

厚手の服を着る冬は、動作が重くなりがちです。よく使う調味料や調理器具を「ワンステップで取り出せる位置」に置くことで、動作のムダを減らし、



短時間で調理が完了します。動線を意識するだけでも、キッチンの使い心地は大きく変わります。

冬の台所は、ちょっとした温度差が快適さを左右します。小さな工夫で「寒いからつらい」から「温かくて心地いい」へ。体も心もあたたまるキッチン時間をお過ごしください。

めざせ！お買い物の達人

## 「福袋」に惑わされない！ 賢いお正月ショッピング術

新年の楽しみといえば「福袋」。お得感たっぷりでつい手が伸びますが、実は中身や使い道を考えずに購入すると、後で後悔してしまうこともあります。そこで今月は、福袋シーズンに役立つ“お買い物の見極めポイント”を紹介します。

### 「欲しい物リスト」を先に作る

お得に感じるのは「必要かどうか」を考えずに買うから。福袋をチェックする前に、自分や家族が本当に欲しいものをリストアップしておくと、無駄買いを防げます。

### 中身が見えるタイプを選ぶ

最近は「中身公開型福袋」も増えて

います。サイズ違いや色違いのリスクを減らせるため、実用的な買い物をしたい人にはこちらがおすすめです。

### 単価で“お得度”を冷静に判断

「総額〇円相当！」という言葉に惑わされず、実際に使う品の価格を単価で割り算してみましょう。結果的に「半分しか使わない」なら、お得とは言えません。

### セールとの比較も忘れずに

初売りセールやネット通販でも同じ商品が割引されていることがあります。価格を比較して、最も納得できる買い方を選ぶのがコツです。



### “体験型福袋”にも注目

最近は「旅行」「グルメ体験」「エステ」など、モノではなくコトを楽しむ福袋も人気です。新しい体験を通して、家族の思い出をつくる買い物方も素敵ですね。

お得に見える商品も、冷静に見れば“不要な出費”になることも。「買う前に一呼吸」、これが賢いお買い物上手への第一歩です。



# どうしたら自然に片づけてくれる？



## ＜相談＞

子どもが遊んだおもちゃをなかなか片づけてくれません。毎日のように「片づけなさい！」と言うのに疲れてしまいました。どうしたら自然に片づけてくれるようになりますか？（そよかぜ・36歳）

子どもの「片づけられない」には理由があります。それは多くの場合、「片づける場所がわからない」「片づけが面倒くさい」「片づけの優先順位を理解していない」の3つです。まずは「仕組み」で解決していきましょう。

## 片づけやすい“定位置”を決める

おもちゃや文房具などは、種類ごとに置き場を決めてラベルを貼るのがポイントです。「積み木はここ」「絵

本はここ」と、子ども自身がわかる工夫を。見た目よりも“わかりやすさ”を優先しましょう。

## 1 アクションで 片づけられる収納にする

ふた付きのボックスや引き出しタイプは、子どもには少しハードルが高めです。ぽいっと入れるだけのカゴ収納や、低い棚にオープンボックスを置くなど、動作を最小限にして「楽しく片づけられる」環境をつくると習慣化しやすくなります。

## 片づけを“遊び”に変える

「どっちが早く片づけられるかな？」「色ごとに分けてみよう！」など、ゲーム感覚で声をかけるのも効果的。お

手伝いポイント制度などを設けて、成功体験を積ませていくと自発的に動けるようになります。

## 家族全員で

### “リセットタイム”を共有する

1日の終わりに5分間だけ「片づけタイム」を設定し、家族みんなで一緒に片づける習慣をつけましょう。大人も参加することで「片づけはみんなでするもの」という意識が自然と育ちます。

「叱る」よりも「環境を整える」ことが、子どもの自立への第一歩。家づくりの段階から“片づけやすい間取り”を考えることも、実はとても大切です。

## 新米パパのための育児アドバイス

# 冬の育児を乗り切るコツ

## あたためすぎに注意

寒い季節はつい厚着をさせがちですが、赤ちゃんは大人よりも体温が高く、汗をかきやすいもの。室温は20～23度、湿度は50～60%を目安に保ちましょう。肌着は通気性のよい綿素材を選び、重ね着しすぎないことがポイントです。

## パパの“お風呂担当”で スキンシップを

冬は湯冷めが心配ですが、お風呂タイムは赤ちゃんとの貴重なコミュニケーションの時間。お風呂に入る前

に部屋を温め、バスタオルや着替えをすぐ手に取れる場所に準備しておくと安心です。入浴後はすぐに保湿ケアをして乾燥を防ぎましょう。

## 夜泣きに悩んだら

### “原因探し”より“寄り添い”を

夜中の泣き声に焦ることもあるかもしれませんのが、赤ちゃんは「不快」「不安」「寂しい」といった感情を泣くことで伝えています。理由を探るよりも、やさしく抱きしめて安心させてあげることが大切。パパの声や抱っここの仕方で赤ちゃんが落ち着くこともあります。

## ママのサポートが 何よりの育児参加

育児は「手伝う」ではなく「一緒にする」気持ちで。家事を分担したり、ママの話を聞いたりするだけでも大きな支えになります。小さな“ありがとう”を伝え合うことで、家庭の雰囲気もぐっと明るくなります。

寒さで外出が減るこの季節こそ、家族でゆっくり過ごすチャンス。赤ちゃんの笑顔や成長を見逃さないように、あたたかい時間を積み重ねていきましょう。

# あつたか整理術でスッキリ新年スタート！

寒い季節は外出も減り、家の中で過ごす時間が増える時期。年末の大掃除で片づけたつもりでも、実は「なんとなくしまっただけ」という場所も多いのではないかでしょうか。新年を気持ちよく迎えるために、この時期に見直しておきたい整理のポイントをご紹介します。

## 冬物アイテムの“定位置”を決める

コート、マフラー、手袋などは玄関周りに集まりがち。家族ごとにフックやボックスを設け、「脱いだらここに戻す」を徹底するだけで、出入り口の印象がすっきりします。濡れたものは一時的に干せるスペースを確保しておくと衛生的です。

## “季節の家電”は使用頻度で収納を分ける

加湿器やヒーター、電気毛布など、冬にしか使わない家電は使用頻度に応じて収納場所を見直しましょう。毎日使うものは取り出しやすい高さに、シーズン終わりにしか使わないものは上段や奥に。コード類をまとめてラベルを貼っておくと、次のシーズンもスムーズです。

## キッチンの“ストック管理”をリセット

冬は鍋やスープなどの調味料が増える時期。ストック棚を開けて、同じ調味料が二重にならないか確認しましょう。古い順に手前へ並べ替え、残量が少ないものは早めに使い切ると無駄がありません。



## “見せる収納”で温もりを演出

かごや布、木製トレイを使った収納は、雑然とした印象を和らげてくれます。ブランケットやルームシューズなどを見る場所に整えて置くだけで、インテリアとしても心地よい空間に。収納を「隠す」だけでなく「魅せる」工夫も楽しみましょう。

寒さで動くのが億劫になりがちな冬こそ、「片づけながら心も整う季節」。少しの工夫で暮らしがぐっと快適になります。スッキリと整った住まい、新しい一年を心地よくスタートしましょう。

## 体験談・あなたならどうする？

### ちょっとの親切、どこまでが“正解”？

今回は、28歳・販売職のKさんの体験談です

ある日の帰り道、Kさんはコンビニの前で足を止めました。中年の女性が大きな荷物を落とし、慌てて拾おうとしていたのです。「大丈夫ですか？」と声をかけようか迷ったその瞬間、別の通行人が駆け寄って手伝っていました。結局Kさんは何もできずに通り過ぎました。

「助けようと思ったのに、結局何もしないな…」その夜、Kさんは少しモヤモヤした気持ちを引きずっていました。ただ、翌日同僚に話すと、「最近は下手に声をかけるとトラブルになること

もあるから、無理しなくていいよ」と言われたそうです。

確かに、相手との距離感や状況によっては“親切”が裏目に出ることもあります。でも、見て見ぬふりをした自分にも、少し違和感を覚える。「もし自分が困っていたら、誰かに声をかけてほしい」と思うからこそ、Kさんは複雑でした。

数日後、今度は駅の階段で転びそうになった年配の男性を見かけたKさん。今度は迷わず「大丈夫ですか？」と声をかけました。男性は笑顔で「ありがとうございます」と答え、Kさんの胸には小さなあたたかさが残りました。

“親切”に正解はないかもしれません。でも、相手を思う気持ちを大切にできたとき、人の心は少しやさしくなるのかもしれません。

あなたなら、見知らぬ人が困っているとき——声をかけますか？ それとも、そっと見守りますか？



# 寒さに負けない！元気習慣

年末年始の疲れが出やすく、体調を崩しやすいこの時期。寒さに負けず、家族みんなで元気に過ごすためには、日々の小さな工夫が大切です。今回は、冬を健やかに乗り切るための生活習慣を3つのポイントでご紹介します。

## 温める食事で 体の中からポカポカに

冬は冷えによって免疫力が下がりやすくなります。体を温める食材を積極的に取り入れましょう。生姜・ねぎ・根菜類・味噌などの発酵食品は、血行を促し代謝を高めてくれます。また、朝食を抜かず、温かい汁物やお茶を

年末年始は、ごちそうやお付き合いが多く、つい食べすぎてしまったと

## 続けられるダイエットのコツ

# つい食べ過ぎてしまった…はリセットできる？！

いう方も多いのではないでしょうか。「もう遅いかも…」と落ち込む必要はありません。体はしっかりとリセットできる力を持っています。今回は、無理なく続けられる“リセット習慣”を3つご紹介します。

## バランスのとれた食事を意識する

食べすぎた翌日に極端な断食をすると、体がエネルギーをためこもうとして逆効果になります。炭水化物・たんぱく質・野菜をバランスよく摂り、特に朝食で代謝を整えることが大切です。味噌汁やスープなど、温かい汁物を取り入れると体も温まり、食べすぎ防止にもつながります。

添えることで、体のリズムを整える効果もあります。

## 軽い運動で血流と気分をリセット

寒い日ほど体を動かすのが億劫になりますが、室内でもできる運動を意識しましょう。ストレッチやラジオ体操、階段の上り下りなど、無理のない動きで十分です。血流がよくなると体が温まり、肩こりや冷え性の予防にもつながります。朝日を浴びながら少し歩くだけでも、気分がすっきりします。

## 生活リズムを整えて 免疫力アップ

寒い季節は、外出が減り、夜更かしや運動不足になりやすいもの。毎日同じ時間に起きて朝日を浴び、寝る前はスマホを見ずに心を落ち着けましょう。湯船にゆっくり浸かることで体温を上げ、深い眠りを促します。規則正しい生活リズムが、冬の健康を支える一番の基礎です。

冷えや乾燥が気になる季節ですが、“温める・動かす・整える”を意識することで、冬も元気に過ごせます。家族みんなで声をかけ合いながら、無理なく続けられる健康習慣を楽しんでいきましょう。

また、体重よりも「昨日より元気」「少し体が軽い」といった小さな変化に目を向けると、前向きに続けられます。

ダイエットも体のリセットも、“短期間で頑張る”より“ゆるく長く続ける”ことが何よりの近道です。今日からできる小さな習慣を積み重ねて、心も体も軽やかに一年をスタートさせましょう。

## 運動は「短時間×こまめに」を 意識する

ハードな運動を始めなくても、体をハードな運動を始めなくても、体を動かす習慣づけが大切です。通勤や買い物の際に「一駅分歩く」「階段を使う」など、小さな積み重ねが代謝アップにつながります。体を動かすことで気分もスッキリし、自然と前向きな気持ちになります。

## 睡眠と気分のリズムを整える

実は、睡眠不足も太りやすい原因のひとつ。十分な睡眠を取ることで、食欲をコントロールするホルモンが整い食べすぎのリセットをサポートします。





今月のおすすめ本

## ベストセラーの脳科学エッセイ

～スマホ脳(アンデシュ・ハンセン 著)～

現代人の多くが、いつの間にかスマートフォンに時間を奪われています。SNSや動画、通知に反応し続けるうちに、集中力や記憶力、そして幸福感までもが低下している——そんな事実を科学的に示した一冊です。著者アンデシュ・ハンセン氏はスウェーデンの精神科医で、脳の仕組みをわかりやすく解説しながら「テクノロジー社会でどう生きるか」を問いかけています。

**日常に潜む「脳の疲れ」に気づく**  
本書では、スマホの使用がもたらす脳のストレスを、脳内ホルモンや進化心理学の視点から丁寧に説明しています。人間の脳は「常に新しい刺激を求

める」ようにできており、その結果、SNSのスクロールが止まらない理由も明らかに。

しかし一方で、情報の洪水にさらされ続けることで「思考の深さ」や「創造力」が奪われていくと警鐘を鳴らします。

### 子どもにも読ませたい 「スマホとの付き合い方」

親子でのスマホルールを見直すヒントも満載です。例えば「食事中はスマホを見ない」「寝る1時間前はデジタル機器を置く」など、小さな習慣の積み重ねが心の安定につながると説い



2021年  
1番売れた本  
オーディオブック  
BOOKランキング

『スマホ脳』  
アンデシュ・ハンセン 著  
新潮新書  
定価:880円(税込)

ています。子どもの集中力低下や睡眠不足に悩むご家庭にもおすすめの内容です。

### 脳をリセットする

#### “アナログ時間”的すすめ

著者は、スマホを完全に否定するのではなく、「意識的にオフの時間を作る」ことを提案しています。散歩をする、手帳にメモを書く、読書をする——そんな一見古風な行動こそが、脳を回復させ、心を整える時間になるのだといいます。私たちも“ながら時間”を少し見直し、「今この瞬間」を感じる生活を意識してみたいものです。



もう一度見たい名画たち

## 違いを超えて、心がつながる

～グリーンブック(2018・アメリカ)～

### 出会いが変える人生

1960年代のアメリカ。黒人差別が色濃く残る時代に、天才ピアニストのシャーリー博士と、粗野だが情に厚い運転手トニーが出会います。まったく異なる世界に生きる二人は、最初は衝突を繰り返しながらも、長い旅の中で少しづつ心を通わせていきます。

旅の途中で訪れる数々の出来事——演奏先での屈辱、トニーの家族との絆、そして互いを理解しようとする瞬間。その一つひとつが、人生を変える大切な“出会い”的積み重ねとして描かれています。偏見や壁を越えて「人として向き合う」ことの勇気を教えてくれる物語です。

### 互いを知ることで変わる世界

上品で孤高なシャーリーと、現実的

で陽気なトニー。正反対の二人が、互いを認め合いながら成長していく姿は、「理解し合うことは、同じになることではない」という真実を伝えます。

やがてトニーは、シャーリーの孤独の理由を知り、シャーリーはトニーの誠実さに心を開いていきます。二人の関係には、血のつながりよりも深い信頼と尊敬が芽生えます。小さな気づきと笑い、そして支え合い——その積み重ねが、やがて強い絆へと変わっていく様子に、誰もが心を温められるでしょう。

### 本当の“豊かさ”とは何か

旅の終わり、トニーの家で迎えるクリスマスの食卓。そこにあるのは豪華さではなく、温もりと受け入れる心です。

地位や名誉よりも、人とのつながりにこそ人生の価値がある。どんな境遇にあっても、他者を理解し、思いやり気持ちを忘れないこと——それが本当の豊かさであり、幸せの形なのだと感じさせてくれます。

新しい年の始まりにこそ見たい、やさしさと希望に満ちた一作です。心が少し疲れたとき、再びこの映画を観れば、人を信じる力が静かに蘇るでしょう。

### グリーンブック

原題: Green Book  
製作: アメリカ/2018年  
監督: ピーター・ファーリー  
脚本: ニック・バレロング、ブライアン・カリーニ、ピーター・ファーリー  
主演: ヴィゴ・モーテンセン、マハーシャラ・アリ

