

2026

2

家づくりワンダブル!

今月の豆知識

節分にまく豆には、「魔を減する」という願いが込められています。鬼を追い払い、家族の健康と福を呼び込む日本古来の行事です。



暮らしに“ぬくもり”をプラスする冬のひと工夫

こんにちは、〇〇ホームの〇〇です！ 暦の上では春を迎える2月ですが、まだまだ冷え込みが続きますね。朝の冷たい空気をすくめながらも、少しずつ日が伸びていくのを感じると、春の足音が近づいているようです。

こんな時季こそ、住まいの中に“小さなぬくもり”を増やして、心地よい冬時間を楽しみたいですね。

光を取り込んで、やさしい空間に

冬の住まいは、どうしても日差しが少なくなりがち。そんなときは「光の演出」で室内を明るく整えましょう。

たとえば、レースカーテンを少し薄手のものに替えるだけで、自然光がふんわり広がり、部屋の印象が一気変わります。壁に鏡を置くのもおすすめ。光を反射させることで、空間に奥行きが生まれます。

また、照明の色を“昼白色”から“電球色”に変えるだけでも、温かみのある空気が広がります。夕食や家族の団らん時間が、より落ち着いた雰囲気になりますよ。

冬の乾燥対策で、住まいも家族も健やかに

2月は一年の中でも特に乾燥が気になる季節。肌や喉の不調だけでなく、木製家具や床のひび割れにも注意が必要です。

加湿器を使うほか、洗濯物の部屋干しも手軽な加湿法。観葉植物を増やすのも自然な湿度調整につながります。また、エアコンのフィルターを月に一度掃除するだけでも、暖房効率が上がり、乾燥しにくくなります。

心地よい湿度を保つことで、住まいも家族の健康も守れる季節の工夫です。

季節を感じる“飾り”を取り入れて

節分やバレンタインなど、2月には小さな行事がたくさんあります。玄関やダイニングに“季節のしつらえ”を取り入れると、毎日の暮らしに彩りが生まれます。

たとえば、豆まき後の升を小物入れに再利用したり、バレンタインに合わせてリビングにチョコレートカラーの小物を飾るなど、遊び心のある演出もおすすめです。

家族で一緒に飾りつけをすれば、「季節を楽しむ時間」そのものが、思い出になりますね。

春を迎える準備を少しずつ

2月の終わりには、春の気配が少しずつ感じられます。この時期に、玄関マットやカーテン、クッションカバーなど、ファブリックを春色に変えてみるのも素敵です。

少しの変化で、住まい全体が明るくなり、気持ちまで前向きになります。新しい季節を迎える準備を、暮らしの中から始めてみましょう。

今年も皆さまの住まいが、やさしい光とぬくもりに包ま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

家庭版“生成 AI”が暮らしを変える？

最近、ニュースでも取り上げられることが増えた「家庭向け生成 AI」。これまではビジネスで使われるイメージが強かった AI ですが、2026 年に入り、家電やスマホアプリなど“暮らしの中”に入り込むケースが増えてきました。「聞いたことはあるけれど、どんなことができるの？」という方に向けて、生活者目線でわかりやすくご紹介します。

家庭向け AI が広がっている理由

ここ数年、家電メーカーや IT 企業が“家庭向けモデル”を続々と展開しています。背景には、「操作が難しい」「専門知識がいらない」「すぐ生活の役に立つ」というポイントがあります。スマホに話しかけると、その日の天気に合わせて洗濯ア

ドバイスをしてくれたり、買い物リストを自動で作成してくれたり——AI が身近な家事の“ちょっと困った”を支える役割が増えてきました。

暮らしの中でできること

家庭向け生成 AI は、以下のような日常のサポートが得意です。

- ・冷蔵庫の在庫を元に“今日の夕食レシピ”を提案
- ・光熱費の使用状況を見て節約ポイントを教えてくれる
- ・子どもの勉強の質問に、やさしい言葉で回答
- ・旅行やお出かけの計画を、予算に合わせて自動作成

家族全員が使いやすいように画面が見やすく、操作もシンプルなもの

が多いため、新しい家電を使いこなすのが苦手な方でも安心して使えます。

これからどう広がる？

2026 年は、「防災」「医療サポート」「ペットケア」など、より生活密着のサービスが増える見込みです。災害時に必要な物資のチェックリストを作ってくれたり、体調管理のアドバイスをしてくれる AI も登場しています。便利さが増えるだけでなく、“安心して暮らすためのサポート役”としての存在感も大きくなりそうです。

AI という少し難しいイメージがありますが、実際には「家事や生活の小さな悩みをそっと支えてくれる存在」です。少しずつ生活に取り



季節のワンポイントガーデニング

春を呼び込む、冬の終わりのひと手間

一年の中でも最も寒さが厳しいこの季節。庭はまだ静かな印象ですが、土の中では少しずつ春の準備が進んでいます。この時期に整えておくと、3 月以降の成長がスムーズになります。寒い日でもできる「春待ちガーデニング」を楽しみましょう。

剪定と枝の整理

落葉樹の枝ぶりが見えやすいこの時期は、剪定のベストシーズン。混み合っている枝や、交差している枝を切り戻して、風通しを良くします。バラやアジサイなどは、株元から太めの枝を残してカットすると、春に勢いよく新芽が出ます。剪定後は切り口に癒合剤を塗り、病虫害の予防も忘れずに行いましょう。

球根と苗のチェック

秋に植えたチューリップやスイセンなどの球根は、芽が出ているかを確認し、土が乾きすぎていないか注意します。長雨がない時期なので、水やりは午前中に控えめに行いましょう。また、春植えの花苗や野菜の種の準備もこの時期から始めておくとう安心です。

道具と鉢のメンテナンス

春の作業シーズンを前に、使う道具を整えておくのも大切です。剪定バサミの刃を研いだり、ジョウロや鉢を洗っておくことで、春の作業が気持ちよくスタートできます。肥料や培養土などのストックもこの時期に確認しておきましょう。

まだ寒さが続きますが、春の芽吹きはすぐそこです。2 月の静かな時間を利用して、お庭の“下準備”を進めておくと、3 月のスタートがぐんと楽になります。少しの手間で、春の庭がより鮮やかに広がります。





人生を豊かにすることば

「やさしさを忘れない人でいたい」

——相田みつを

心にあたたかさを持つということ

忙しい日々の中では、つい自分のことで精一杯になってしまうものです。けれども、そんなときこそ大切なのが「やさしさ」を忘れないことです。誰かの気持ちを思いやること、言葉を選ぶこと、それだけで人の心は不思議とあたたかくなります。詩人・相田みつをさんのこの言葉には、“どんな状況の中でも、人への思いやりを大切にしよう”という願いが込められています。

やさしさは「強さ」でもある

やさしさとは、決して弱さではありません。相手の立場に立って考

え、時に自分を抑えてでも人を思いやる姿勢こそ、本当の強さだと思います。家づくりの現場でも、お客様・職人・スタッフなど、多くの人に関わり合いながらひとつの家を完成させます。そこには、互いを尊重し合うやさしさが欠かせません。それが結果的に、家そのものの“あたたかさ”にもつながっていくのです。

暮らしの中で育てる「やさしさ」

やさしさは、特別なことをしなくても日常にあふれています。「ありがとう」と伝えること、家族の話を最後まで聞くこと、疲れて帰った誰かに「おかえり」と笑顔を向けるこ

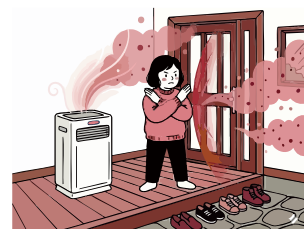
と。そうした小さなやさしさの積み重ねが、家族の安心感や絆を深め、暮らしを豊かにしていきます。

人は誰かのやさしさに支えられて生きています。そして、今度は自分が誰かを支える番になる。そんなやさしさの循環が生まれる社会でありたいですね。寒さの中にもぬくもりを感じるこの季節、“思いやり”という小さな春を身近に咲かせていきましょう。



暮らしの知恵袋

花粉と乾燥の季節を快適に過ごす住まいの工夫



寒さが少しずつ和らぐ一方で、空気の乾燥や花粉の飛散が気になる季節になりました。体調を崩しやすいこの時期は、家の中を「花粉・乾燥対策モード」に切り替えていくのがおすすめです。今月は、家族みんなが快適に過ごせる住まいの工夫をお伝えします。

花粉を“持ち込まない” 玄関づくり

帰宅時に花粉を室内へ持ち込まない工夫が大切です。玄関にコート掛けを設けて外で軽く払う、空気清浄機を置く、靴箱上にウェットティッシュや粘着ローラーを置くなど、ち

よっとした仕組みで花粉の侵入を減らせます。

洗濯物は “室内干しゾーン”で管理

花粉シーズンは屋外干しを控えたところです。

除湿機やサーキュレーターを併用すると、室内干しでも乾きが早く、におい対策にも効果的。浴室乾燥機やランドリールームを活用するのもおすすめです。

加湿と換気のバランスを意識

乾燥を防ぐために加湿をしても、空気がよどむと花粉やホコリが溜まりやすくなります。1?2 時間に一度

は、窓を少し開けて空気を入れ替えましょう。湿度は40?60%を目安に保つと、のどや肌にもやさしい環境が整います。

寝室環境を整える

布団やカーテンに花粉が付着しやすいため、こまめな掃除機がけが大切です。寝室は花粉をできるだけ入れない「リセット空間」として意識しましょう。空気清浄機を枕元近くに置くと効果的です。

春を迎える準備が少しずつ始まる2月。住まいの中に小さな工夫を取り入れて、心地よく季節を先取りしてみてください。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

結露を防ぐ家づくりのポイント

冬の朝、窓に水滴がびっしりついていると、少し気分が下がりますよね。放っておくとカビやダニの原因にもなり、住まいの劣化を早めることもあります。結露は「家の性能」だけでなく「暮らし方」や「設計の工夫」によっても大きく変わります。今回は、現場の経験をもとに、結露を防ぐための家づくりのポイントをご紹介します。

断熱と気密をセットで考える

結露を防ぐ第一歩は「温度差を作らないこと」です。外の冷気が室内に伝わると、壁や窓の内側が冷やされて空気中の水分が水滴になります。断熱材をしっかり入れるだけでなく、気密を高めて冷気の通り道をなくすることが大切です。特にコンセント周りや配管の貫通部など、見えにくい部分を丁寧に処理することで結露のリスクは大きく減ります。断熱と気密は“セットで考える”のが鉄則です。

窓の性能と設置位置を工夫する

窓の性能と設置位置を工夫する結露が最も発生しやすい場所は窓です。アルミサッシの単板ガラスでは外気の影響を受けやすく、冬は特に冷え込みます。最近は樹脂サッシやアルミ樹脂複合サッシが主流で、ガラスも Low-E 複層ガラスを採用すれば、窓表面の温

度低下を抑えられます。また、北側の窓や日当たりの悪い面には、小さめの窓を配置するなど設計段階での工夫も重要です。窓枠と壁の取り合い部の気密を確実に取ることも、施工時の大切なポイントです。

換気のバランスを整える

「結露＝湿気が多い」と思われがちですが、実際には“湿気がこもること”が問題です。どんなに断熱しても、換気が不十分だと湿気は逃げず、壁内結露を起こすこともあります。最近の住宅では24時間換気が義務化されていますが、吸気と排気のバランスが悪いと機能しません。家具の配置で吸気口をふさがないようにする、浴室やキッチンの換気扇を上手に使うなど、暮らしの工夫も効果的です。

室内干しや加湿器の位置に注意

冬は乾燥するため加湿器を使う家庭が多いですが、窓際や壁際に置くと冷たい面に湿気が集中して結露が発生します。加湿器は部屋の中央付近で使用し、湿度が上がりにくいよう注意しましょう。室内干しをする場合も同様で、カーテンや窓に近づけすぎないことが大切です。湿度は 40?60% が理想。家の性能が高いほど湿気が逃げにくくなるため、「加湿しすぎ

ない暮らし方」も必要になります。

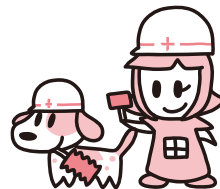
構造内部の通気を確保する

壁の中や屋根裏など、見えない部分の結露対策も欠かせません。断熱材の外側に通気層を設けて空気を循環させることで、湿気を外へ逃がします。軒天の換気口や屋根の棟換気が正しく機能していれば、構造材が湿気で傷む心配も減ります。現場では、通気層の確保と防水シートの重ね方を特に注意しながら施工しています。

結露対策は、完成してからでは手直しが難しい“見えない部分”の工夫がカギです。断熱・気密・換気・暮らし方の4つのバランスが取れてこそ、本当の快適さが生まれます。

家は性能だけでなく、職人の丁寧な仕事で守られています。これから家づくりをお考えの方は、結露のない健康な住まいづくりを意識してみてください。





冬の間に進みやすい“家の乾燥トラブル”

空気が冷たい日が続き、暖房の使用時間が長くなるこの時期は、乾燥が原因の不具合が起こりやすくなります。放置すると春以降に大きな補修へつながることもあるため、今のうちに軽いメンテナンスをしておくのがおすすめです。今回は、冬に起きやすい「乾燥由来の劣化」を防ぐための簡単チェックをご紹介します。

木製ドア・建具の“すき間”チェック

乾燥すると木材が縮み、すき間風が入りやすくなります。開閉時にカタつく場合は、蝶番のネジを軽く締め直すだけで改善することがあります。それでも隙間風が入る場合は、

ドア用のすき間テープを貼ると簡単に調整できます。

床材の“きしみ”の緩和

フローリングの伸縮が起きやすい季節です。歩くたびにわずかに鳴る程度であれば、床材の接合部に市販の専用潤滑剤を少量塗布するだけで音が軽減します。深刻な沈み込みや大きな音がする場合は無理をせず、専門業者への点検を検討してください。

壁紙の“浮き”や“反り”の確認

暖房による乾燥で、壁紙の継ぎ目が浮いたり反ったりすることがあります。爪程度の小さな浮きなら、継ぎ目にスティックのりを薄く塗り、

ヘラで押さえて密着させれば簡易補修が可能です。広範囲に波打っている場合は無理に押さえず、張り替えを視野に入れましょう。

給気口・フィルターの手入れ

冬は暖房によって空気が動かず、フィルターにホコリが溜まりやすい時期です。月に一度、フタを開けて掃除機で吸い取るだけでも通気が改善され、室内の乾燥を和らげる効果があります。

乾燥は住まいにとって意外と負担の大きい季節です。小さなトラブルのうちに手を入れておくと、春以降の補修コストを抑えることにもつながります。手に負えないと感じた部

ペット110番

冬の寒暖差が引き起こす体調トラブルに注意！

冬の空気がまだ残る一方で、日差しに春を感じる日が少しずつ増えてきています。この不安定な気候は、人より体温調整が苦手なワンちゃんや猫ちゃんにとって大きな負担となり、体調を崩す原因になります。環境変化の影響を受けやすい季節だからこそ、日常の小さな変化を見逃さないことが大切です。

急な冷え込みによる免疫低下

寒暖差で体温が安定しないと、免疫力が落ち、風邪症状や食欲不振が起こりやすくなります。特に小型犬・短毛種・シニアは気温の影響を強く受けます。朝起きた直後と夜寝る前は特に体が冷えやすいため、ベッド周りに毛布を追加するなど温度の変化を最小限に抑える工夫が大切です。

部屋ごとの温度差をなくす

リビングは暖かくても、廊下や脱衣所は冷え切っているという家庭は少なくありません。この温度差が体調不良の大きな原因になります。暖房の効きにくい部屋には小型ヒーターやペット用マットを置いて、移動時の急な冷え込みを防ぎましょう。

日中の“急な暖かさ”にも要注意

気温が急に上がった日は、ペットが興奮しやすく、水分不足にもつながりがちです。軽い散歩でも息が上がるなど、体への負担が出ることがあります。気温が高い日は無理をせず、散歩は短めにして室内遊びと組み合わせましょう。

寒暖差による関節痛の悪化

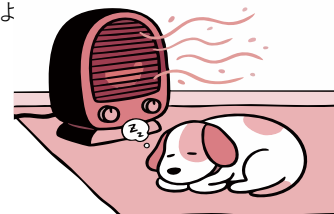
特にシニアや関節に不安がある犬猫は、気温差で痛みが出やすくなります。床が冷えていると症状が悪化するため、ラグやジョイントマットを敷いて足腰への負担を減らしまし

よう。いつもより歩き方がぎこちない場合は早めに受診を。

観察を習慣にしてサインを見逃さない

寒暖差による不調は、普段のちょっとした変化から見つかります。「水を飲む量が急に減った」「寝ている時間が極端に長い」「動きたがらない」など、小さなサインを見逃さず、気になる時は早めの相談を。

冬の終わりは、暖かさと寒さが交互にやってくる不安定な季節。環境の整った中で、負担を減らすように。



ほっこり甘い♡

さつまいもの豆乳ポタージュ

寒さがまだまだ続く2月。体の芯から温まる、やさしい味の「さつまいもポタージュ」はいかがでしょう？ 豆乳を使うことで、まろやかでヘルシーな一品になります。

POINT

甘みが足りないときは、はちみつを少し加えても◎。仕上げに黒こしょうやパセリをふると見た目もおしゃれになります。

材料 (6 本分)

- ・さつまいも … 中 1 本 (約 200g)
- ・玉ねぎ … 1/4 個
- ・無調整豆乳 … 200ml
- ・水 … 200ml
- ・コンソメ … 小さじ 1
- ・バター … 10g
- ・塩こしょう … 少々



さつまいもは皮をむいて薄切りにし、水にさらします。



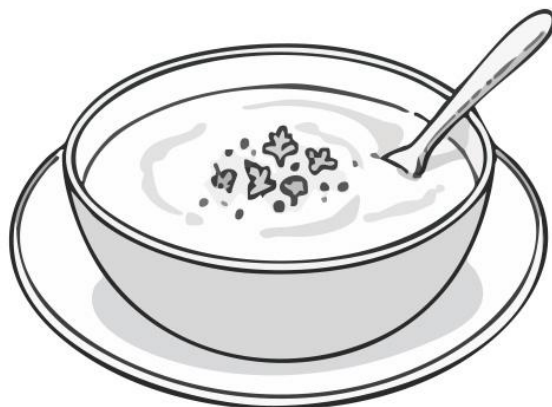
鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒めてしんなりしたら、さつまいも・水・コンソメを加えて柔らかくなるまで煮ます。



火を止め、粗熱をとってミキサーでなめらかにします。



鍋に戻して豆乳を加え、弱火で温め直し、塩こしょうで味を整えます。



豆乳の
やさしい甘さに
ホッとします♡



春を先取り、快適キッチンの準備

調味料の“衣替え”をしよう

換気扇の油汚れは“今”がチャンス

水回りのカビ対策を先手で

キッチン小物で“春らしさ”をプラス

小さな手入れの積み重ねが、料理の時間を楽しめます。

調味料も衣替え



「まとめ買い」で本当に得してる？賢いストック術



1. 消費ペースを把握する

2. 保存スペースを考える

3. セール価格を記録して “底値”を知る

4. セール価格を記録して “底値”を知る

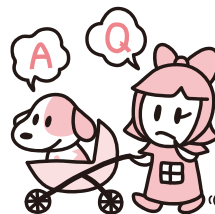
5. 「使い切る習慣」で在庫を循環させる

月末に「家にある食材を使い切る日」を設けると、在庫が自然と回転し、食品ロスも防げます。

“お得”のつもりが“無駄”にならないように。まとめ買いは「量」より「管理」がカギです。上手にストックをまわせば、家計もスペースもスッキリします。

解決！子育て相談箱

「かんしゃくもち」は何歳まで続く？



<相談>

毎朝、子どもの支度に時間がかかり、家を出るころには親子でぐったり。怒ってばかりで自己嫌悪です。朝をもう少し穏やかに過ごすコツはありますか？

(みのり・34歳)

朝のバタバタは、実は“準備の仕組み”で解決できることが多いものです。子どもが自分で動ける環境と、家族で共有できるルールを整えていきましょう。

前夜の「準備習慣」をルール化する

明日の洋服、園バッグ、水筒などを前夜に準備する習慣を。寝る前に

「明日のじぶんを助けよう」と声をかけ、家族全員で“夜の5分準備”をするだけで朝の流れが格段に変わります。

“自分専用コーナー”をつくる

登園バッグや帽子、上着などの置き場を玄関近くにまとめておくと、朝の動線がスムーズになります。自分の持ち物を一目で把握できると、子どもに「自分のことは自分でできた」という達成感が生まれます。

見える化で

「次にやること」を明確にする

「着替え→朝ごはん→歯みがき→出発」など、イラストや写真付きの“朝のチェック表”を冷蔵庫などに貼っ

ておくのも効果的。声かけよりも視覚で伝えることで、親のイライラも軽減されます。

朝の余裕は“5分早起き”から

バタバタを根本から減らすには、親が少しでも早く起きるのが一番の近道。まずは5分だけ、自分のコーヒータイムや深呼吸の時間を持つだけで、子どもへの対応にゆとりが生まれます。

「怒る朝」から「笑って出かけられる朝」へ。時間を増やすのではなく、“仕組みと環境”で整えることが、家族みんなの気持ちを穏やかにしてくれます。

新米パパのための育児アドバイス

家の中で楽しむ“冬の遊び”と育児のコツ

室内でも「体を動かす」 時間をつくる

外は寒くても、赤ちゃんには適度な運動が必要です。ハイハイやつかまり立ちのスペースを確保し、転んでも安心なマットを敷きましょう。おもちゃを少し離れた場所に置くだけでも「自分で動く」練習になります。パパが笑顔で見守ることで、赤ちゃんも安心して挑戦します。

絵本読み聞かせは “声のぬくもり”が鍵

まだ言葉を理解してなくても、声のトーンや表情から安心を感じ取ります。読む速さよりも「ゆっくり・やさしく・抑揚をつけて」。お気に入りの1冊を繰り返し読むことも、心の安定につながります。短い時間でも“毎日読む”習慣を意識しましょう。

家事しながらでも“会話”を大切に

おむつ替えや洗濯物をたたむ時など、つい無言になりがちですが、「これ気持ちいいね」「今日は天気いいね」と声をかけるだけで十分。赤ちゃんはそのリズムで言葉を覚えます。日常の中で“話しかけるパパ”を意識してみましょう。

ママへの「ひと声」が 家庭を明るくする

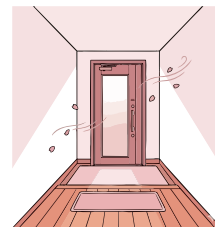
育児の中心になりがちでママへの声かけは、家族全体の雰囲気を変えます。「大丈夫？」「ありがとう」「休んでいいよ」そんな一言がママの安心になります。パパの一步が家庭を温める最大の力です。

まだまだ寒い2月。外出が少ない分、家の中での時間をどう楽しむか

が育児の鍵になります。パパが笑顔で関わることで、赤ちゃんは安心感を覚え、「この人がいると落ち着く」という信頼を少しずつ育んでいきます。そしてその笑顔は、ママにとっても何よりの支え。家族みんなが自然と笑い合える時間を意識してつくることで、冬の室内育児もあたたかく、豊かな思い出に変わっていきます。

整理整頓の達人

花粉シーズン前に始める「すっきり玄関」計画



春を前に、花粉や砂ぼこりが気になる季節がやってきます。家の中の清潔を保つためには、外からの“持ち込み”を減らす工夫が大切です。特に玄関まわりを整えておくと、掃除の手間も減り、気持ちのよい暮らしが続きます。今回は、花粉シーズン前に見直したい玄関収納のポイントをご紹介します。

靴箱の棚ごとリセットを実施

靴箱の中は意外とホコリが溜まりやすい場所。いったん全ての靴を出して棚を拭き、不要な靴を処分しましょう。季節外の靴はクリーニング後に保管袋へ。空いたスペースをつくることで、出し入れのストレスが減ります。

外で使うものと 室内で使うものを分ける

花粉が付着しやすい上着や帽子、マスクは玄関に専用のフックを設け、「外用ゾーン」として管理を。室内に持ち込まずに済むように動線を工夫することで、リビングのホコリも減ります。

収納アイテムで 玄関の見た目もアップ

小物が多い玄関は、見た目が雑然としやすい場所。トレーやボックスを使って鍵・印鑑・除菌スプレーをまとめましょう。素材を木やラタンで統一すると、ナチュラルで温かみのある雰囲気になります。

床の清潔感を保つひと工夫

玄関マットは花粉のたまり場になりやすいため、定期的な洗濯を。できれば2枚をローテーションして使うと衛生的です。靴底を軽く拭く習慣を家族で徹底するだけでも、花粉の侵入は大きく減らせます。

冬の間にたまったホコリを一掃し、花粉が本格的に飛び始める前に玄関を整えることで、春の暮らしがぐっと快適になります。外と内の境界を整えることが、家全体の快適さにつながる第一歩です。

体験談・あなたならどうする？

ふとした一言、受け取り方は人それぞれ？

今回は 33 歳・事務職のMさんの 体験談です

2月の冷たい雨が降る朝、Mさんはいつもより少し遅れて職場に到着しました。コートを脱いで席に着くと、隣の先輩がボツリと一言。「今日はゆっくりなスタートだね。」

その言葉は決してイヤミではなく、むしろ軽い雑談だったのかもしれませんが、寝坊したわけでもなく、交通トラブルで遅れたわけでもなかったMさんは、なぜかその一言に胸がざわつきました。

「遅刻してるって思われたのかな…?」「仕事に対して緩いと思われていたらどうしよう。」

そんな考えがぐるぐる回り、午前の仕事に集中できません。昼休みに

同僚へ何気なく相談すると、意外な返事が返ってきました。

「え、たぶん深い意味ないよ！むしろ“こんな天気なのに大変だったね”くらいのニュアンスなんじゃない?」

言われてみれば、先輩の表情は特に責めている様子でもなかったことを思い出しました。それでも一度気になってしまうと、どうしても心がそこに引っかかってしまうもの。「言葉って難しいな…」と感じた瞬間でした。

数日後、今度は後輩が出社直後にバタバタしている様子を見たMさん。つい「慌てなくていいよ、大丈夫?」と声をかけました。すると後輩はほっとした表情で「ありがとうございます…!」と笑顔に。たった一言でも、相手がどう受け取るかで“負担”にも“救い”にもなり得るのだと改めて感じました。

それ以来Mさんは、「相手がどう受け取るか」を少し想像して言葉を選ぶようになったそうです。同時に、自分が言われた言葉も“深読み”すぎず、まずは善意と受け取ってみる”という意識も持つようになりました。

言葉は目に見えない分、距離感や状況で印象が大きく変わります。だからこそ、ちょっとした思いやりが人間関係をやわらかくしてくれるのかもしれない。



家族で保とう「毎日健康」

冬の疲れをためない“リフレッシュ習慣”

2月是一年の中でも寒さのピークを迎え、心も身体も疲れが出やすい時期です。「なんとなくだるい」「やる気が出ない」などの小さなサインをそのままにしていると、春先まで影響が続くこともあります。今回は、家の中でできる“冬の疲れケア”をご紹介します。

呼吸を整えてリラックスする

深い呼吸は、自律神経の乱れを整える最も手軽な健康法です。ゆっくり息を吸い、長く吐く「深呼吸」を数回繰り返すだけで、心拍が落ち着き体が温まります。毎朝の起きがけや、寝る前に1?2分だけでも効果的です。お子さまと一緒に「ゆっくり

吸って、長く吐く」を習慣にすると親子でリフレッシュできます。

家の中で楽しむ“軽い家事運動”

外に出る時間が減る冬は、意識しないと体を動かす機会が少なくなりがちです。掃除機がけや拭き掃除は、実は軽い運動として効果的。5?10分程度でも体が温まり、血流が良くなることで肩こりやむくみの予防にもつながります。「短時間で終わる動き」をこまめに取り入れるのが続けるコツです。

“余白の時間”をつくって心を休める

2月は年度末の忙しさが近づき、知らず知らずのうちに心が緊張しやすい時期。意識してゆっくりする時間をつくりましょう。温かい飲み物をゆっくり味わう、好きな音楽を流

す、部屋の明かりを少し落としてみる——。短い時間でも“余白”をつくるだけで、心の疲れが軽くなります。家族で「夜は少しでも静かな時間を過ごす」など、簡単なルールを決めるのもおすすめです。

冬の疲れは、毎日の小さな工夫でしっかりケアできます。無理なく続けられるリフレッシュ習慣を取り入れて、心も体も軽やかに春を迎えましょう。

続けられるダイエットのコツ

冷えを整えて代謝アップ！

2月是一年で最も寒さを感じる季節。実は、冷えをそのままにしておくと代謝が落ち、太りやすい状態になりやすいと言われています。反対に、体をしっかり温めて代謝を整えることで、運動や食事の効果を高めることができます。今回は、冬にこそ意識したい「冷え対策×ダイエット習慣」をご紹介します。

朝の温め習慣で代謝をスイッチオン

寝起きは体温が最も低く、消費エネルギーも落ち気味です。まずは白湯を一杯飲んで内側から体を温め、軽いストレッチを数分取り入れることで血流がスムーズになり、代謝が上がりやすくなります。朝に体を温めるだけで、1日の消費エネルギーに差が出やすくなるのが冬の特徴です。

足元の冷えを防ぐと太りにくい体に

足先が冷えていると体全体の血流が悪くなり、脂肪が燃えにくい状態になります。厚手の靴下よりも「薄手で保温性の高い素材」を選び、足首を冷やさないことがポイントです。また、夜の足湯は短時間でも体の芯から温まり、睡眠も深くなるため、翌日の食欲や気分の安定にもつながります。結果として、ダイエットのリズムも整いやすくなります。

温かい食事で体の燃焼力を高める

生姜・ねぎ・根菜類など、体を温める食材は冬のダイエットに欠かせません。温かい汁物や鍋料理は、満足感を得やすく、食べ過ぎ防止にもつながります。さらに、たんぱく質をしっかり摂ることで、体内で熱が

生まれやすくなり、冷えにくい体をつくることができます。「温かい」「栄養バランスが良い」食事は、ダイエットと冷え対策の両方に効果的です。

冬は太りやすいと思われがちですが、冷え対策を取り入れることで代謝が上がり、ダイエット効果が出やすい季節でもあります。無理をせず、できることから続けて、寒さを味方





今月のおすすめ本

ベストセラーの行動科学入門書

～『小さなダイエットの習慣』(スティーヴン・ガイズ 著)

新しい習慣を身につけたいと思いながら、つい三日坊主で終わってしまう。

本書は、そんな悩みを抱える人のために「1回1分」「1日1回」から始める、小さく確実な行動変化の方法を紹介しています。アメリカで心理学的アプローチとして注目され、日本でも長く読まれているロングセラーです。

著者スティーヴン・ガイズ氏は、行動科学と実体験を組み合わせ、誰でも続けられる“最小の努力で最大の成果を出す方法”を提案しています。

小さく始めるから続けられる

人が習慣を続けられない理由の多くは「最初のハードルが高すぎるこ

と」。本書では、腕立て伏せ1回、読書1ページ、片付け30秒など、笑ってしまうほど小さな行動を“毎日行う仕組み”を作ること、自然と継続の力が育まれると説明しています。自信がつき、小さな成功体験が積み重なることで、次第に行動の幅が広がる点が大きな特徴です。また、小さな習慣は失敗のリスクがほとんどないため、忙しい日でも「とりあえずやってみる」感覚で続けやすく、生活の中に定着しやすいのが魅力です。さらに、行動が小さいほど脳が“負担が少なく”と判断し、ストレスを感じにくくなるため、モチベーションに左右されない継続力が身につきます。

心が疲れやすい時代に必要な「自己効力感」



『小さな習慣』

スティーヴン・ガイズ 著
ダイヤモンド社
定価：1,650 円（税込）

頑張ろうと思っても続かないと、自分を責めてしまうことがあります。しかし本書は、成果よりも「続けた」という事実こそが心の安定につながると解説しています。多忙な毎日でも、自分のペースで取り組めるため、仕事や家事・育児で時間に余裕がない人にもぴったりの内容です。

生活を整えるきっかけになる一冊

朝のルーティンづくり、片付け、ダイエット、学びの習慣など、暮らしのあらゆる場面に应用できるのが本書の魅力です。大きな変化を求めず、まずは「できることを1つだけ」始めてみる。その積み重ねが、1年後の大きな変化につながります。新しい年を迎えた今、日々の生活を整えるきっかけとして手に取り



もう一度見たい名画たち

家族の愛が、永遠をつなぐ

～リメンバー・ミー(2017・アメリカ)



音楽を禁じられた少年の夢

音楽を愛する少年ミゲルは、代々「音楽禁止」という家族の掟に縛られています。どうしても夢を諦めきれず、ある日“死者の国”へ迷い込んでしまう——そこから始まるのは、家族の絆を取り戻す不思議な旅。明るくカラフルな世界の中に、命の尊さや愛の深さが静かに描かれています。

ディズニー／ピクサーならではの色彩豊かな映像は、単なるファンタジーではなく、「命のつながり」という普遍的なテーマを優しく包み込んでいます。観るたびに新しい発見と感動があり、大人も子どもも一緒に心を揺さぶられる一作です。

忘れられないことが、生きる証

「人は二度死ぬ」と言われます。一度は肉体の死、もう一度は誰からも忘れられたとき。ミゲルが出会う先祖たちは、家族の中で語り継がれることで“生き続けている”存在です。

映画の名曲「リメンバー・ミー」は、誰かを想う気持ちが時を超えて届くことを教えてくれます。大切な人を想いながら観ると、きっと胸が熱くなるでしょう。

つながりが人生を支える力に

家族の歴史は、ときに重く、痛みを伴うこともあります。しかし、過去を知り、許し、感謝することで、

私たちは今をより深く生きられるのかもしれません。

ミゲルの旅は、夢を叶える物語であると同時に、「自分がどこから来たのか」を見つめ直す成長の物語でもあります。

別れが多い季節にこそ、この映画を通して「人と人のつながり」を感じてほしい。温かな涙が、新しい明日への希望に変わります。

リメンバー・ミー

原題：Coco
製作：アメリカ／2017 年
監督：リー・アंकリッチ
脚本：エイドリアン・モリーナ、マシュー・アルドリッチ
主演（声）：アンソニー・ゴンザレス、ガエル・ガルシア・ベルナル