

2026

3

家づくりワンダフル!

今月の豆知識

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う行事。ひな人形には災いを身代わりに受け、幸せを守る意味があります。春の訪れを感じる日本の伝統行事ですね。



春の訪れとともに、暮らしを軽やかに

こんにちは、家づくりナイスホームズの久保です！ 少しずつ寒さがやわらぎ、春の気配を感じる3月。やわらかな日差しや、芽吹きはじめた草花を見ると、新しい季節の始まりに心が弾みますね。年度の切り替わりを迎えるこの時期は、暮らしを見直し、気持ちを整えるのにぴったりのタイミングです。

住まいの中の「不要」を手放す

春を迎える前におすすめしたいのが、住まいの中の“持ちすぎ”を見直すこと。クローゼットや収納に眠っている、この一年使わなかったモノはありませんか？ 「また使うかも」と思って残していたモノを手放すと、空間だけでなく、気持ちまで軽くなります。まずは玄関や収納棚など、毎日目にする場所から少しずつ。必要なものがすぐ取り出せる住まいは、忙しい毎日を支えてくれます。

給春風を取り込む換気のすすめ

気温が上がり始める3月は、窓を開けて空気を入れ替えるのに最適な季節です。

おすすめは「2カ所換気」。対角線上にある窓やドアを開けることで、室内に心地よい風の流れが生まれます。冬の間にもこもりがちな空気を入れ替えることで、花粉やホコリ対策にもつながります。朝の数分間の換気を習慣にするだけで、住まいの空気がぐっと爽やかになりますよ。

新生活を支える住まいの工夫

3月は進学や就職、転勤など、新しい生活が始まるご家庭も多い時期です。デスクまわりの照明を見直したり、収納の配置を変えるだけでも、作業や家事の効率が大きく変わります。

また、玄関に小さな棚やフックを設けると、カバンや上着の位置が決まり、朝の支度がスムーズになります。住まいの“ちょっとした工夫”が、新生活のスタートをやさしく支えてくれます。

春を感じるしつらえで、気分一新

暮らしの中に春らしさを取り入れるなら、色や素材を意識してみましょう。

クッションカバーを明るい色に変えたり、玄関に季節の花を飾るだけでも、住まいの印象は大きく変わります。自然素材のアイテムを取り入れると、春のやさしい空気感がより感じられます。家の中に季節を招き入れることで、毎日の暮らしが少し楽しくなりますね。

新しい季節を、心地よく迎えるために3月は、終わりどまりと始まりが交差する月。これまでの暮らしを振り返りながら、これからの一年を思い描く時間を持ってみませんか。

住まいが整えば、心も自然と前向きになります。春の訪れとともに、皆さまの暮らしが明るく、軽やかなものとなりますように。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

「電力価格変動」って何？

最近、「電気代が上がった」「月ごとに請求額が違う」と感じることはありませんか。その背景にあるのが「電力価格変動」という言葉です。ニュースではよく聞くものの、実際に何がどう変わっているのかは、意外と知られていません。今回は、この言葉の意味を暮らし目線でわかりやすく解説します。

電力価格変動の基本

電力価格変動とは、電気をつくるためのコストや社会情勢によって、電気の仕入れ価格が上下することを指します。日本では、火力発電に使う燃の多くを海外から輸入しているため、原油や天然ガスの価格、為替の動き、世界情勢の影響を受けやす

いのが特徴です。その結果、私たちの家庭で支払う電気代も、一定ではなく変動しやすくなっています。

なぜ家計に影響するの？

電気代は、住宅ローンや食費と同じように「毎月必ずかかる固定費」です。価格が少し上がるだけでも、年間で見ると大きな差になります。「節電しているのに高い」と感じる場合、それは使い方だけでなく、電力価格そのものが上がっている可能性もあるのです。

これからの付き合い方

最近では、電力価格変動を前提に「どう備えるか」を考える家庭が増えています。無理な節約をするので

はなく、使う時間帯を意識したり、省エネ性能の高い家電を選んだりすることで、負担を抑える工夫ができます。また、光熱費を“変動するもの”として捉え、長い目で家計を整えていく考え方も大切になってきました。

電力価格変動は、特別な家庭だけの話ではなく、すべての暮らしに関わる身近なテーマです。言葉の意味を知っておくだけでも、毎月の電気代との向き合い方が少し変わるかもしれません。



季節のワンポイントガーデニング

芽吹き季節、庭づくりを本格スタート

少しずつ寒さが和らぎ、庭にも春の気配を感じるようになってきました。冬の間じっとしていた植物たちが動き出すこの時期は、ガーデニングを始める絶好のタイミングです。今月は、春を気持ちよく迎えるための庭づくりのポイントをご紹介します。

冬越し植物の状態チェック

寒い時期を越えた植物は、まず状態確認から始めましょう。

枯れた葉や弱った枝を取り除くことで、新しい芽にしっかり栄養が行き渡ります。霜対策で覆っていた不織布や防寒材は、天候を見ながら徐々に外していくと安心です。急な

冷え込みに備え、すぐ戻せるようにしておくのがおすすめです。

植え替えと新しい植物の準備

根が回っている鉢植えは、ひと回り大きな鉢への植え替えを行いましょう。新しい土を使うことで、根の張りが良くなり、生育も安定します。

また、春から育てたい花や野菜の苗を選び始めるのも楽しい時期です。日当たりや風通しを考えながら、植える場所をイメージしてみましょう。

水やりと日当たりの見直し

気温の上昇とともに、植物が水を必要とする量も増えてきます。土の表面が乾いたら、午前中にたっぷりと水を与えるのが基本です。

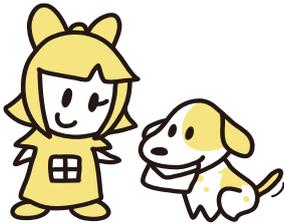
同時に、冬の間に日陰になっていた場所が、春の日差しでどう変わるかも確認しておきましょう。

春は、庭が一気に表情を変える季節です。この時期にひと手間かけて整えておくことで、その後の管理がぐっと楽になります。

無理のないペースで作業を進めながら、これから始まる庭の成長を楽しんでい



人生を豊かにすることば



「努力すれば報われる？ そうじゃないだろ。
報われるまで努力するんだ」

——イチロー

結果を分ける考え方

何かに挑戦するとき、多くの人は「うまくいくかどうか」を気にします。けれども、イチロー選手のこの言葉は、結果よりも“向き合い方”の大切さを教えてくれます。努力そのものが目的ではなく、目指す地点にたどり着くまで続けること。その覚悟こそが、結果を大きく左右するのだと言えるでしょう。

積み重ねが信頼になる

イチロー選手は、派手な練習よりも、毎日のルーティンを何より大切にしてきました。小さな積み重ねを何年も続けることで、誰にも真似できない結果を出してきたのです。

家づくりにおいても同じことが言えます。一棟一棟、目の前のお客様と誠実に向き合い、当たり前のことを当たり前続ける姿勢が、やがて大きな信頼へとつながっていきます。

続ける人がたどり着ける場所

途中でやめてしまえば、それまでの努力は「未完」で終わります。しかし、続ける人だけが、自分なりの答えにたどり着くことができます。それは仕事でも、暮らしでも同じです。

日々の選択や行動を積み重ねた先に、その人らしい人生や、心から納

得できる住まいが形づくられていきます。出せる」、つまり自分で考えることの大切さを説いているのです。

未来のための努力

成果は、ある日突然生まれるものではありません。目に見えない努力を重ねた先で、ようやく姿を現します。

今取り組んでいることが、すぐに結果につながらなくても、その歩みは確実に未来をつくっています。

焦らず、止まらず、自分のペースで歩み続けていきたいものですね。



暮らしの知恵袋

春の光と風を心地よく取り入れる住まいの工夫

年度の変わり目が近づき、何かと気忙しくなる3月。新生活の準備や日々の暮らしを整える中で、住まいの快適さを改めて見直す機会が増える時期でもあります。今月は、春を気持ちよく迎えるための住まいの整え方をご紹介します。

カーテンで春の光を調整する

冬の厚手カーテンから、レース中心の軽やかなものに替えることで、室内に自然な明るさを取り込めます。

直射日光が気になる窓には、レースとドレープを使い分けるのがおすすめです。

窓を開けて空気を入れ替える

花粉が気になる時期ですが、短時間の換気はとても大切です。朝や上がりなど、花粉の少ない時間帯を選び、数分間だけ対角線上の窓を開けると効率よく空気を入れ替わります。

春前の“軽い模様替え”

ラグやクッションカバーの素材や色を変えるだけでも、部屋全体の印象が明るくなります。大きな家具を動かさなくても、季節感を楽しむことができます。

収納の中を見直す

冬物の衣類や小物を少しずつ片づけることで、春の暮らしがスムーズに始められます。「使わなかった物」を振り返ることも、暮らしを整える大切な時間です。

春は、暮らしを整え直すのにぴったりの季節です。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

長く安心して住める家をつくるための下地づくり

家づくりでは、間取りやデザイン、設備に目が向きがちですが、本当に大切なのは完成後には見えなくなる「下地」の部分です。

下地とは、床・壁・天井の内側にある構造や補強のこと。ここがしっかりしているかどうかで、住み心地や耐久性、将来の安心感が大きく変わってきます。

今回は、大工の立場から「長く安心して住める家の下地づくり」についてお話しします。

下地は将来を見据えて入れておく

下地の役割は、壁や天井に重さのかかるものを安全に取り付けるための土台です。テレビや棚、手すり、カーテンレールなどは、下地がないとしっかり固定できません。新築時に将来の暮らしを想定し、必要になりそうな場所へあらかじめ下地を入れておくことで、後から壁を壊す必要がなくなります。

生活スタイルが変わっても対応できる家は、こうした準備から生まれます。

床下地が住み心地を左右する

床の下地は、歩いたときの感触や音に直結します。下地材の間隔や固定方法が適切でないと、床鳴

りやたわみの原因になります。現場では、床材の種類や厚みに合わせて下地のピッチを調整し、ビスの本数や位置にも注意しています。

見た目では分かりませんが、毎日使う場所だからこそ、足元の安心感を大切にしています。

壁の強さは安心感につながる

壁は単に空間を仕切るだけでなく、建物全体の強さにも関わります。耐力壁の位置やバランスが悪いと、地震時の揺れが大きくなることもあります。設計図通りに施工するのはもちろん、現場の納まりを見ながら補強を加える判断も重要です。

大工としては、図面に描かれていない部分まで意識し、少しでも安心できる家になるよう工夫しています。

設備まわりの下地も重要

洗面台やキッチン、手洗い器などの設備は、長年使ううちに力がかかります。下地が不十分だと、ぐらつきや不具合の原因になります。特に水まわりはメンテナンスのしやすさも考え、点検口の位置や配管スペースを確保することが大切です。

下地をしっかり入れておくことで、修理や交換の際もスムーズに対応できます。

見えない仕事の家を守る

下地づくりは完成後には隠れてしまうため、施主様の目にた瞬間よりも「住み続ける時間」のほうが圧倒的に長いものです。だからこそ、見えない部分に手を抜かず、先を見据えた下地づくりが重要になります。大工として、長く安心して暮らしていただけるよう、目に見えないところまで丁寧に仕上げています。





家を長持ちさせるための「月1回チェック習慣」

住まいは毎日使うものだからこそ、少しずつ負担が積み重なっています。大きな不具合が起きてから修理をするよりも、日頃から軽く点検をすることで、補修費用や手間を抑えることができます。今回は、特別な道具を使わずにできる「定期チェック」のポイントをご紹介します。

水まわりのにじみ・ゆるみ確認

キッチンや洗面台の下をのぞき、配管まわりに水滴やシミがないか確認しましょう。蛇口の根元がぐらついている場合は、工具で軽く締め直すだけで改善することがあります。早めに気づくことで、床や収納内部の劣化を防げます。

コンセント・スイッチの異常チェック

カバーの割れや、触ったときのガタつきは要注意です。ホコリが溜まっている場合は、乾いた布で拭き取りましょう。焦げたにおいがする場合は無理に触らず、専門業者へ相談してください。

建具の動きと音の確認

ドアや引き戸を開閉し、引っかかりや異音がないかを確認します。レール部分のゴミを取り除き、必要に応じて潤滑剤を少量使うと動きがスムーズになります。小さな違和感のうちに対処することが大切です。

外から見える部分の目視点検

外壁のひび、基礎部分の汚れ、給湯器まわりの異常音などを目で確認します。「何となく気になる」という感覚も、住まいの大切なサインです。

家のメンテナンスは、特別な知識よりも「気にかける習慣」が重要です。月に一度、家の中をぐるりと見渡すだけでも、住まいの寿命は大きく変わります。判断に迷う場合は、無理をせず専門家に相談することも、長く快適に暮らすためのポイントです。

ペット110番

抜け毛が増えたら要チェック！ 春の換毛期ケア

春の訪れとともに、ワンちゃん猫ちゃんの被毛は冬仕様から春夏仕様へと切り替わり始めます。この「換毛期」は見た目の変化だけでなく、体調や暮らしやすさにも影響する大切な時期です。正しいケアで負担を減らしてあげましょう。

抜け毛が増えるのは自然なサイン

換毛期には、驚くほど多くの毛が抜けますが、これは体が季節に順応している証拠です。ただし、抜け毛を放置すると毛玉や皮膚トラブルの原因になります。毎日の軽いブラッシングで、余分な毛を取り除くことが大切です。

体力を使いやすく疲れやすい

被毛の生え変わりは、ワンちゃん猫ちゃんにとって想像以上に体力を使います。いつもより寝る時間が長

い、食欲にムラがあると感じたら、無理をさせず休息を優先しましょう。食事の質を見直すのも効果的です。

皮膚トラブルに注意

古い毛が残ると皮膚が蒸れ、かゆみや赤みが出やすくなります。ブラッシングは皮膚の状態を確認する良い機会でもあります。フケや湿疹が見られる場合は、早めに動物病院へ相談しましょう。

室内環境を清潔に保つ

抜け毛が増える時期は、床やソファに毛がたまりやすくなります。こまめな掃除は、ワンちゃん猫ちゃんの誤飲防止や皮膚トラブルの予防にもつながります。寝床やクッション類も定期的に洗濯しましょう。



シャンプーはやりすぎない

清潔に保とうとして洗いすぎると、皮膚に必要な皮脂まで落としてしまいます。頻度は状態を見ながら調整し、不安な場合はトリミングサロンや動物病院に相談するのがおすすめです。

換毛期は、ワンちゃん猫ちゃんの体が季節に順応する大切な期間です。日々のブラッシングと環境づくりで、春を快適に迎えられるようサポートしてあげましょう。



春野菜たっぷり

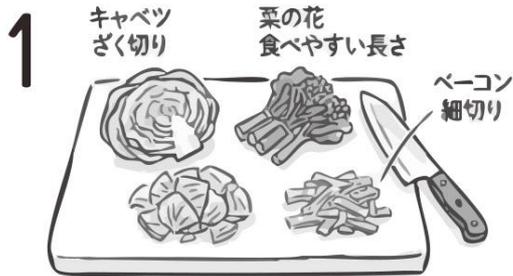
ふんわり卵スープ

POINT

卵は火を弱めてから入れると、ふんわり仕上がります。春野菜は火を通しすぎないのが、彩りと食感のコツです。

材料 (6個分)

卵	…2個	水	…400ml
キャベツ	…2枚	鶏ガラスープの素	…小さじ2
菜の花 (または小松菜)	…1/2束	ごま油	…小さじ1
ベーコン	…1枚	塩こしょう	…少々



キャベツはざく切り、菜の花は食べやすい長さに、ベーコンは細切りにします。



鍋に水とガラスープの素を入れて火にかけ、ベーコンと野菜を加えてさっと煮ます。



火を弱め、溶き卵を回し入れてふんわり固めます。



仕上げにごま油を加え、塩こしょうで味を整えたら完成です。



春野菜で、
体も気分も
リフレッシュ♪



ご存じですか、お台所のひと工夫

新生活に備える、使いやすいキッチンづくり

3月は新年度を前に、暮らしのリズムが変わりやすい時期です。家族構成や生活時間が変わると、これまで不便を感じなかったキッチンにも小さな使いにくさが出てきます。今月は、新生活を気持ちよく迎えるためのキッチンの整え方をご紹介します。

「使う人」を基準に高さを見直す

調理台や吊戸棚の使い勝手は、身長や利き手によって大きく変わります。よく使う道具は、肘から手首の高さを目安に配置すると、無理な動作が減り疲れにくくなります。背の低い家族がいる場合は、踏み台を常

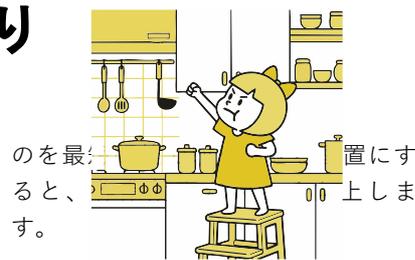
設せず、引き出し式のステップを用意すると安全性も高まります。

朝の動線を意識した配置に

新生活が始まると、朝の時間は特に慌ただしくなりがちです。冷蔵庫、シンク、作業台の動線を短く意識し、朝食で使う食器や家電を一か所にまとめておくことで、準備と片付けがスムーズになります。動線が整うだけで、朝の余裕が生まれます。

収納は「量」より「見つけやすさ」

収納が多くても、探す時間がかかっては意味がありません。引き出しの中は仕切りを使い、用途別に分けるのが基本です。使用頻度の低いものは上段や奥へ移動し、毎日使うも



のを最... 置にす... 上しま... ず。

安全面を改めてチェック

引っ越しや生活リズムの変化に伴い、キッチンの使い方も変わります。包丁の収納位置やコンロ周りの可燃物、コード類の取り回しなどを見直し、事故の芽を事前に摘んでおきましょう。特にお子様がいるご家庭では、手の届く範囲を意識した配置が重要です。

よ... は... 毎日の生活オナフ

めざせ！ お買い物の達人

新生活準備はここが差！ムダを出さない買い物の考え方



3月は引っ越しや進学、就職など、新生活の準備が本格化する季節です。家電や家具、日用品を一気にそろえる方も多い時期ですが、勢いで購入すると「結局使わなかった」「サイズや機能が合わなかった」と後悔につながることも少なくありません。

今月は、新生活のスタートで失敗しないための買い物の考え方を整理します。

まずは「今ある物」を見直す

買い物に出かける前に、現在持っている家具や家電、収納用品を確認しましょう。引っ越し先でも使える物を把握するだけで、買い替えや二重購入を防ぐことができます。

生活動線をイメージしてから購入

部屋の広さや動線を考えずに選ぶと、使いにくさの原因になります。間取り図を見ながら「どこで、どう使うか」を具体的に想像することが大切です。

セット販売は本当に必要か考える

新生活応援セットは手軽ですが、使わない物が含まれているケースもあります。内容と価格を冷静に比較し、必要な物だけを選びましょう。

初期費用とランニングコストを分けて考える

購入価格だけでなく、電気代や消耗品の費用にも注目を。長く使う物ほど、トータルでのコスト差が大きくなります。

「買わない選択」も立派な判断

生活が始まってから必要性が見えてくる物もあります。最初から完璧を目指さず、様子を見る判断も大切です。新生活の買い物は「全部そろえる」ことが目的ではありません。本当に必要な物を見極める意識が、ムダのない暮らしにつながります。





解決！子育て相談箱

子どもが「自分で考えて動く」ようになる声かけ

<相談>

つい先回りして声をかけてしまい、気づくと指示ばかりの毎日です。子どもにもっと自分で考えて行動してほしいと思う一方、待つ余裕がなく反省することもあります。どのように接すればよいのでしょうか？

(あおい・35歳)

子どもが自分で動けない原因は、能力不足ではなく「考える前に答えが与えられている」ことが多いものです。日々の声かけを少し見直すだけで、子どもの行動や表情は大きく変わっていきます。

指示よりも

「問いかけ」を意識する

「早くしなさい」「まだなの？」と急かす代わりに、「次は何をする

時間だったかな？」と問いかけてみましょう。考える時間を与えることで、子どもは自分で状況を判断し、行動につなげる力を身につけていきます。

失敗を“学びの機会”として受け止める

うまくできなかったときにすぐ手を出すのではなく、「どうしたら次はうまくいくと思う？」と一緒に考える姿勢が大切です。失敗は叱る材料ではなく、考える力を育てる大切な経験になります。

小さな選択を積み重ねる

「これをやりなさい」と決めてしまうのではなく、「AとB、どっちにする？」と選択肢を示しましょう。自分で選び、決める経験が増えるほど、主体性と自信が育っていきます。

親が“待つ”ことで育つ力がある

時間がかかっても、ぐっとこらえて見守ることも立派なサポートです。待ってもらえた経験は、「自分でやっていい」という安心感につながり、次の行動への意欲を引き出します。

子どもが考える力を伸ばす近道は、教え込むことではなく“信じて任せること”。

日々の声かけを少し変えるだけで、子どもの成長を実感できるはずです。

新米パパのための育児アドバイス

春からはじめる赤ちゃんの「ねんね習慣」

生活リズムは

朝の過ごし方で整い始める

赤ちゃんの起きる時間と寝る時間を整えるうえで、最も大切なのは朝の過ごし方です。毎朝できるだけ同じ時間にカーテンを開け、自然光を部屋に取り入れることで体内時計が少しずつ整っていきます。パパが「おはよう」と声をかけたり、抱っこをしたりすることで、赤ちゃんは安心して一日をスタートできます。

昼間の活動が夜の眠りをつくる

日中に体を動かしたり、音や光の刺激を受けることは、夜にぐっすり眠るための大切な準備になります。家の中での遊びや、天気の良い日の短い散歩でも十分です。昼と夜の違いを感じられる生活が、自然な眠りのリズムにつながります。

寝る前の流れを毎日同じにする

入浴、着替え、絵本、消灯といった寝る前の行動を、なるべく同じ順番で行うことがポイントです。赤ちゃんはこの流れを覚え、「もうすぐ眠る時間だ」と安心します。パパが絵本読みや寝かしつけを担当することで、親子の信頼関係も深まります。

完璧を目指さず

家族で意識することが大切

毎日きっちり同じ時間に寝かせる必要はありません。大切なのは、家族全体で生活リズムを意識することです。パパが積極的に関わることで、ママの負担も軽くなり、家庭全体の空気が穏やかになります。

春は新しい生活に向けた準備の季節です。起きる時間や寝る時間を整

えることは、赤ちゃんの健やかな成長だけでなく、家族みんなの暮らしを整える第一歩になります。

整理整頓の達人

新生活前に整える「家族共有スペース」の片づけ術

卒業や入学、就職などを控え、暮らしの変化を迎えるご家庭も多い時期になりました。生活リズムが切り替わるタイミングは、家族みんなが使うスペースを見直す絶好の機会です。共有スペースが整っていると、忙しい日々の中でも自然と片づいた状態を保ちやすくなります。今回は、新生活を気持ちよく迎えるために意識したい整理整頓のポイントをご紹介します。

リビングの「一時置き」をなくす

リビングの「一時置き」をなくす郵便物やカバン、上着などが集まりやすいリビングは散らかりやすい場所。「とりあえず置く」場所をなく

し、物ごとに戻す定位置を決めましょう。専用のボックスやワゴンを用意すると、片づけのハードルが下がります。

家族別収納で管理をシンプルに

共有スペースでも、持ち物は家族ごとに分けて収納するのがコツ。書類や小物は個人ボックスを設け、誰の物か一目で分かる状態にしておく、探し物や出しっぱなしを防げます。

動線に合わせて収納場所を見直す

新生活が始まると、起床時間や帰宅時間が変わることも多くなりま



す。実際の動きを想定し、「使う場所の近くにしまう」収納へ見直しましょう。動線に合った配置は、片づけの習慣化につながります。

書類は「今使う・保管・処分」に分類

学校や仕事関係の書類が増える時期は、紙類の整理が重要です。期限付きのもの、長期保管が必要なものの、不要なものに分け、定期的に見直す仕組みをつくりましょう。

暮らしが切り替わる節目に共有スペースを整えることで、新しい生活もスムーズにスタートできます。家族全員が使いやすい空間づくりが、日々の小さなストレスを減らしてくれます。結果として、片づけが習慣化し、家事や支度の時間短縮にもつ

体験談・あなたならどうする？

“断るだけ”なのに、こんなに悩む理由

今回は 36 歳・パート勤務の主婦 Y さんの体験談です

3月に入り、少しずつ暖かい日が増えてきました。スーパーには春野菜が並び、子どもたちは「もうすぐ春休みだね」と嬉しそう。一方で、Yさんの気持ちはなぜか落ち着きませんでした。

理由は、小学校の役員決め。「今年はどうする？」という話題が、ママ友との会話にちらほら出てくる時期です。やってもいい気はするけれど、正直なところ忙しい。でも、毎回断っていると「また断る人」だと思われそうで、それも気になる。先日、仲の良いママ友から「Yさん、今年どうする？」と聞かれたとき、つい曖昧に笑ってごまかしてしまいました。

帰宅後、「ちゃんと答えればよかったかな」「断り方、感じ悪くなかったかな」と、頭の中で何度も会話を思い返してしまいます。そんなとき、夕飯の準備をしながら、ふと思いました。「全部ちゃんとやろうとしすぎているのかも。」

家のこと、子どものこと、仕事のこと。毎日それなりに頑張っているのに、さらに“周りにどう思われるか”まで背負い込んでいたことに気づきました。

数日後、同じママ友に会ったとき、Yさんは少しだけ正直に話しました。「今年はちょっと余裕がなくて…ごめんね。」

すると相手はあっさり「そっかそっか、無理しないでね！」と笑顔。

拍子抜けするほど、あっさりした反応でした。

「気にしすぎていたのは、自分だけだったのかも」そう思えた瞬間、肩の力がふっと抜けました。

春は、いろいろ動き出す季節。だからこそ、自分のペースを大事にしてもいいのかもしれません。あなたなら、周りに合わせるか、自分のペースを守るか——どちらを選びますか？



家族で保とう「毎日健康」

一日が変わる、朝の過ごし方

3月は、新生活や環境の変化を控え、生活リズムが乱れやすい時期です。「朝からなんとなく体が重い」「気持ちが切り替わらない」と感じることはありませんか。実は、一日の調子は朝の過ごし方で大きく左右されます。忙しい毎日だからこそ、朝の時間を少し整えることが、家族みんなの健康につながります。

起きたら光と空気を取り入れる

朝起きたら、まずカーテンを開けて自然光を取り入れましょう。朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、眠気が抜けやすくなります。可能であれば窓を少し開け、新鮮な空気を入れるのもおすすめです。短時間でも、光と空気を感じる

ことで体が目覚め、活動のスイッチが入りやすくなります。

朝食で体と頭を目覚めさせる

朝食は、一日を元気に過ごすための大切な準備です。忙しい朝でも、何か一口でも食べることで内臓が動き出し、体が温まりやすくなります。特に、温かい飲み物や汁物を取り入れると、体がゆっくりと目覚めていきます。毎日同じ時間に朝食をとることで、生活リズムも安定しやすくなります。

朝の“いつもの流れ”を決める

朝は慌ただしくなりがちですが、毎日の流れを決めておくことで気持ちに余裕が生まれます。起きる時間、身支度、朝食の順番などをでき

るだけ固定してみましょう。家族で同じリズムを意識することで、声かけや準備もスムーズになります。

「朝はこう過ごす」という共通の習慣が、家族全体の安定につながります。

朝の過ごし方が整うと、一日を落ち着いた気持ちで始めることができます。特別なことをする必要はありません。できることを一つずつ取り入れ、無理なく続けることが大切です。家族みんなで朝の時間を見直し、健やかな毎日を積み重ねていきましょう。

続けられるダイエットのコツ

春が来る前に整えたい、ゆるダイエットの始め方

季節の変わり目となる3月は、体調や生活リズムを見直すのにちょうど良い時期です。寒い冬を越え、少しずつ暖かさを感じるようになると、体も自然と動きやすくなってきます。

一方で、冬の間に乱れた生活習慣や運動不足が気になり始める方も多いのではないのでしょうか。急に運動や食事制限を始めるのではなく、日常を少し整えることが、ダイエットを無理なく続けるコツになります。今回は、春を気持ちよく迎えるための、体にやさしいダイエット習慣をご紹介します。

生活リズムを整えて代謝を戻す

冬の間に乱れがちだった生活リズムは、知らないうちに代謝の低下を招いていることがあります。起床時間をできるだけ一定にし、朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びるこ

とで、体内時計がリセットされやすくなります。また、朝食を抜かずに摂ることで、体が「一日を動く準備」に入り、自然と消費エネルギーも高まりやすくなります。

「軽く動く」を日常に戻す

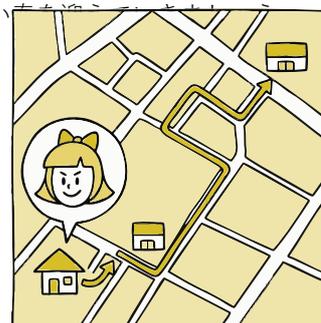
春が近づくと、外に出る機会も少しずつ増えてきます。特別な運動を始めなくても、買い物や通勤の際に歩く距離を少し増やすだけでも十分です。冬に比べて体も動かしやすくなるため、無理なく活動量を増やすことができ、ダイエットを再スタートするには最適な時期といえるでしょう。

食事は「整える」意識を大切に

食事については、「減らす」よりも「整える」意識を大切にしたいところです。春に向けては、食べる量を極端に減らすのではなく、内容を見直すことがポイントになります。

たんぱく質や野菜を意識し、揚げ物や甘いものは回数を少し控えるだけでも、体は徐々に変わってきます。温かい料理を中心にしながら胃腸をいたわることで、体調も整いやすくなります。

春は、新しいことを始めやすい季節です。急に頑張りすぎるのではなく、冬から春へと体をやさしく切り替える意識を持つことで、ダイエットも自然と続きやすくなります。自分のペースを大切にしながら、心地よいペースで進めましょう。





今月のおすすめ本

世代を超えて読み継がれる哲学書 ～『嫌われる勇気』(岸見一郎・古賀史健 著)

発売以来、多くの人に読まれてきた本書は、アドラー心理学をベースに「人はどう生きると自由になれるのか」を問いかける一冊です。哲学者と青年の対話形式で進む構成は、難しいテーマでありながら読みやすく、自分自身の考え方や人との関わり方を見直すきっかけを与えてくれます。仕事や家庭、対人関係に悩む人にとって、長く心に残る内容です。

人は「変われない」のではなく「変わらないだけ」

本書の中で繰り返し語られるのは、「人はいつでも変わることができる」という考え方です。過去の経験や環境に縛られているように感じ

ても、それは自分自身が選んでいる状態に過ぎないと説かれます。この視点は、自分の人生に対して責任を持つという厳しさと同時に、大きな自由を与えてくれます。

承認欲求から解放される考え方

「人にどう思われるか」を気にしすぎること、行動が制限されてしまうことがあります。本書では、他者からの承認を求める生き方を手放し、自分の価値観に基づいて行動することの大切さが語られます。すべての人に好かれる必要はなく、自分の人生を歩む覚悟こそが重要だと教えてくれます。

日常の人間関係を見つめ直すヒント



『嫌われる勇気』
岸見一郎・古賀史健 著
ダイヤモンド社
定価：1,650円(税込)

家庭、職場、地域社会など、人との関わりは避けて通れません。本書に書かれている考え方は、人間関係の悩みを完全になくすものではありませんが、物事の受け止め方を大きく変えてくれます。自分と他人の課題を切り分けることで、心が少し軽くなる感覚を得られるはずです。

また、本書の考え方は特別な場面だけでなく、日々の小さな選択にも活かすことができます。相手を変えようとするのではなく、自分の受け止め方を見直すことで、心の余裕や前向きな行動が生まれてくるでしょう。



もう一度見たい名画たち

自分の人生を生きる勇気 ～いまを生きる(1989・アメリカ)

型にはめられた未来への違和感

名門寄宿学校に集められた少年たちは、親や社会が決めた「正しい人生」を疑うことなく歩んでいました。成績、進学、将来――すべてが予定調和の中にあり、自分自身の想いに耳を傾ける時間はほとんどありません。そんな彼らの前に現れたのが、型破りな英語教師キーティング先生でした。彼の授業は知識を詰め込むものではなく、「どう生きるか」を考えさせる特別な時間だったのです。それは、答えを教える授業ではなく、自分自身に問いを投げかける時間でもありました。

言葉が人生を動かす瞬間

「Carpe Diem (今を生きよ)」という言葉は、少年たちの心を大きく揺さぶります。詩を読み、感じ、考

え、自分の言葉で表現すること。その行為が、心の奥にしまい込んでいた感情や夢を少しずつ解き放ってきます。誰かの期待に応えるための人生ではなく、自分で選び取る人生。その大切さに気づいたとき、人は初めて前を向けるのかもしれない。小さな気づきが、人生の方向を変えるきっかけになることもあるのです。

選択の先にある責任と成長

自分の意志で生きることは、自由であると同時に責任も伴います。物語は決して甘い結末だけを描きませんが、それでも少年たちが学んだ「考える力」と「信じる勇気」は、確かに心に残ります。進学や就職など、人生の節目を迎える3月。立ち止まったときこそ、この映画は「あ

なたはどう生きたいか」と静かに問いかけてくれる一作です。その問いは、大人になった今でも色あせることはありません。

いまを生きる

原題：Dead Poets Society
製作：アメリカ/1989年
監督：ピーター・ウィアー
脚本：トム・シュルマン
主演：ロビン・ウィリアムズ

