

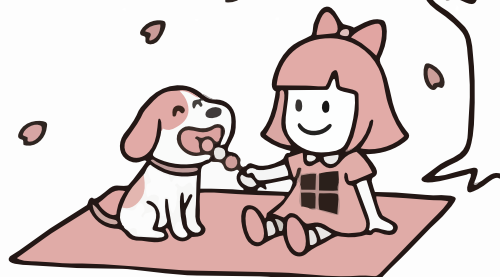
2026

4

今月の豆知識

桜は春の訪れと始まりを告げる花。満開から散る姿には、新しい一歩を応援し、出会いの季節を彩る意味が込められています。日本人の心に深く根付く象徴です。

家づくり ワンダブル!



新しい暮らしに、心地よいリズムを

こんにちは、家づくりナイスホームズの大久保です！春の暖かさを感じる日が増え、街の景色も一気に明るくなりましたね。4月は入学や就職、新年度のスタートなど、暮らしのリズムが大きく変わる季節です。環境の変化に少し緊張しながらも、新しい毎日に期待がふくらむ時期。そんな4月こそ、住まいを「整える力」が大切になります。

朝の動線を整えて、 気持ちよい一日を

新生活が始まると、「朝が慌ただしい」と感じる方も多いのではないのでしょうか。そんなときは、朝の動線を見直してみよう。玄関に鍵やバッグの定位置をつくる、洗面所にタオルや身支度用品をまとめておくなど、ほんの少しの工夫で準備がスムーズになります。“探さない暮らし”を意識することで、朝の時間にゆとりが生まれ、一日を落ち着いた気持ちで始められます。

春の光を、 住まいに上手に取り入れる

4月は日差しがやわらかく、自然光を楽しむのに最適な季節です。レースカーテンを明るい色に替えたり、家具の配置を見直して光の通り道をつくると、室内がぐっと明るく感じられます。日中は照明を消して過ごす時間を増やすことで、省エネにもつながります。春の光を味方につけて、心地よい住まいづくりを楽しみましょう。

新年度は「暮らしのルール」を 見直すチャンス

家族の生活リズムが変わる4月は、暮らしのルールを見直す良いタイミングでもあります。たとえば、「帰宅したらまず手洗い」「ランドセルや仕事道具はここに置く」といった小さな決まりごとをつくるだけでも、家の中が自然と整いやすくなります。無理のないルールは、家族みんなが心地よく暮らすための土台になります。

春らしい彩りで、 気分もリフレッシュ

住まいに春を取り入れるなら、色や素材を意識するのがおすすめです。ク

ッションやラグを明るい色に替えたり、玄関や窓辺に季節の花を飾るだけで、空間の印象がやさしく変わります。自然素材や淡い色合いは、心を落ち着かせ、前向きな気持ちを引き出してくれます。春の訪れを、住まいの中でも感じてみてください。

新しい一年を、 心地よい住まいとともに

4月は、これからの一年を形づくる大切なスタートの月。住まいを整えることは、毎日の暮らしを支える準備でもあります。新しい環境の中でも、「帰るとほっとする家」があることは、大きな安心につながります。この春が、皆さまにとって心地よく実りある一年の始まりとなりますように。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

ニュースでよく聞くインフレとは？

最近、ニュースや新聞でよく目にする「インフレ」という言葉。「物価が上がっているらしい」というイメージはあっても、実際にどういう状態なのか、暮らしにどう影響するのかをきちんと説明できる方は多くありません。今回は、この「インフレ」という言葉を、生活の視点からわかりやすく解説します。

インフレの基本的な意味

インフレとは、モノやサービスの価格が全体的に上がり続ける状態のことを指します。たとえば、数年前と比べて食品や日用品の価格が少しずつ高くなっていると感じる場合、それはインフレが進んでいるサインです。背景には、原材料費の高騰、人件費

の上昇、エネルギー価格の変動などがあり、企業のコスト増加が価格に反映されることで起こります。

なぜ暮らしに影響が出るのか

インフレが進むと、同じ金額のお金でも「買える量」が少しずつ減ってきます。特に食費や光熱費、日用品など、毎日の生活に欠かせない支出ほど影響を感じやすくなります。一方で、収入や年金が物価の上昇と同じスピードで増えるとは限らないため、「以前より家計に余裕がなくなった」と感じる方も増えてきます。

これからの暮らしとの向き合い方

最近では、インフレを一時的な現象ではなく、「これからも起こり得る前提

として考える動きが広がっています。大切なのは、過度に不安になるのではなく、家計の流れを把握し、無理のない範囲で支出を整えることです。必要なものとそうでないものを見直しながら、長く安心して続けられる暮らし方を意識することが、これからの時代には重要になってきます。

インフレは、特別な経済の話ではなく、私たち一人ひとりの生活に直結する身近な言葉です。意味を知っておくだけでも、ニュースの受け取り方や日々のお金との向き合い方が、少し変わってくるかもしれません。

季節のワンポイントガーデニング

新芽と若葉をやさしく育てる春の庭づくり

庭のあちこちで新芽が顔を出し、若葉が広がり始めるこの時期の植物は、成長のスピードが早く、日々の変化を楽しめる反面、環境の影響を受けやすい繊細な状態でもあります。今回は、春の庭を健やかに育てるために意識したい「新芽と若葉のケア」についてご紹介します。

風通しを整えて病気を防ぐ

新芽が伸び始めると、株元や枝の内側が混み合いやすくなります。風通しが悪い状態が続くと、湿気がこもり、病気や害虫の原因になりがちです。枯れた葉や古い枝が残っている場合は、早めに取り除き、空気の流れを確保しましょう。剪定は一度に切りすぎず、全体のバランスを見ながら行うことが大切です。

水やりは量よりタイミングを意識

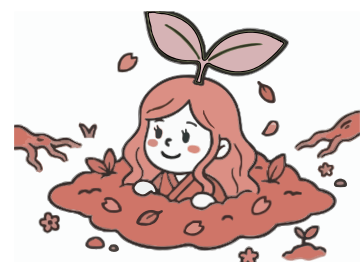
は気温の変化が大きく、土の乾き具合も日によって異なります。新芽が出ている時期は水分を必要としますが、与えすぎは根腐れの原因になります。土の表面だけでなく、指で軽く土を触って湿り気を確認し、乾いている場合は午前中にしっかりと水を与えるようにしましょう。夕方以降の水やりは、冷え込みによるダメージを防ぐため控えめにするのが安心です。

肥料は控えめに、様子を見ながら

成長期だからといって、肥料を多く与える必要はありません。新芽が柔らかい時期に過剰な肥料を与えると、葉ばかりが茂り、株が弱くなる場合があります。緩効性の肥料を少量施し、植物の様子を見ながら調整することで、安定した成長につながります。



新芽と若葉は、これからの季節を支える大切な成長の基礎となります。この時期に丁寧なケアを心がけることで、夏に向けて丈夫で美しい庭へと育っていきます。日々の小さな変化を楽しみながら、無理のないペースで春の庭づくりを続けていきましょう。





「人生・仕事の結果＝考え方 × 熱意 × 能力」

——稲盛和夫／京セラ株式会社 創業者・実業家

言葉を生んだ人物の歩み

稲盛和夫氏は、京セラ株式会社を創業し、日本を代表する企業へと育て上げた実業家です。決して順風満帆なスタートではなく、創業当初は資金も人も不足する中で、「人として何が正しいか」を判断基準に経営を続けてきました。その考え方は、後にKDDIの創業や、日本航空(JAL)の再建にも生かされ、多くの人と組織を立て直してきた背景があります。

考え方がすべての土台になる

稲盛氏は、能力や経験よりも、まず「考え方」が結果を左右すると説きました。どれほど優れた能力があっても、

考え方が利己的であれば、周囲の信頼は得られません。反対に、誠実で前向きな考え方を持つ人には、自然と人が集まり、協力の輪が広がっていきます。これは経営だけでなく、日々の暮らしにも通じる考え方です。

熱意は人の心を動かす

もう一つ、稲盛氏が重視したのが「熱意」です。本気で向き合う姿勢は、言葉にしなくても相手に伝わります。家づくりの場面でも、「この人なら安心して任せられる」と感じていただける理由は、知識や実績以上に、その熱意や誠実さにあるのかもしれない

人。人の心を動かすのは、いつの時代も人の想いです。

日々の判断が未来をつくる

考え方を整え、熱意を持って行動する。その積み重ねが、やがて人生や仕事の結果となって表れます。目の前の選択を大切にすることが、遠い未来の自分を支える力になっていくのです。

暮らしの知恵袋

今こそ見直したい 家事を分担しやすい環境の作り方



忙しい毎日の中で、家事の負担が一人に偏ってしまうと、心にも余裕がなくなりがちです。実は、家事を「誰かが頑張る」よりも、「自然と分担できる環境」を整えることが、暮らしをラクにする近道です。今月は、家族それぞれの生活リズムが変わる今こそ実践したい、家族みんなが参加しやすくなる住まいの工夫をご紹介します。

物の置き場所を “誰でも分かる”状態にする

家事を分担するうえで大切なのは、迷わず行動できることです。掃除道具や日用品の収納場所が分かりにくいと、「どこにあるのか分からない」という理由で家事が止まってしまう。誰が見ても分かる収納にすることで、自然と家族が動きやすくなります。

使う場所の近くに収納する

洗濯用品は洗濯機の近く、掃除道具は使う部屋のそばにまとめるなど、使う場所と収納場所を近づけることで、準備や片づけの手間が減ります。動線が短くなると、家事へのハードルも下がります。

家事の“途中まで”を許容する

洗濯物を干す、食洗機を回す、ゴミをまとめるなど、家事を細かく分けて考えることで、家族も参加しやすくなります。すべてを完璧に終わらせる必要はなく、「次につなぐ」役割分担も大切です。

家族が集まる場所に 共有スペースをつくる

リビングやキッチン近くに、連絡物や家事メモを置く場所をつくと、家

族全員が暮らしの状況を把握しやすくなります。見える化は、家事の分担を進める第一歩です。

家事を分担しやすい住まいは、家族の関係も穏やかにしてくれます。春のタイミングで環境を整え、無理のない暮らしをつくっていきましょう。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

将来の暮らしを変えられる 「間取りの余白」のつくり方

家づくりを考えると、多くの方が「今の暮らし」に合わせて間取りを決めます。しかし、家は完成して終わりではなく、そこから何十年も暮らし続けていく場所です。家族の成長や独立、働き方の変化、年齢を重ねたあとの生活など、暮らしは必ず変わっていきます。その変化に無理なく対応できる家かどうか、住み心地の良さを長く保つポイントになります。そこで大切になるのが「間取りの余白」という考え方です。

余白とは 「使い道を決めすぎない空間」

間取りの余白とは、最初から役割を固定しないスペースのことを指します。子ども部屋、書斎、趣味の部屋など、用途を決めきってしまうと、暮らしが変わったときに使いにくくなる場合があります。一方で、将来仕切れる前提でつくった部屋や、使い方を限定しない空間であれば、生活の変化に合わせて役割を変えることができます。大工としては、後から壁を設けたり撤去したりできるよう、構造や下地を工夫することで、この余白を形にしています。

広さより可変性を重視する

余白というと、広い空間を確保することだと思われがちですが、必ずしもそうではありません。限られた面積の中でも、変えられる余地を残すことは

可能です。例えば、廊下を少し広めに取り収納としても使えるようにする、リビングの一角を将来仕切れるようにしておくなど、小さな工夫で余白は生まれます。すべてを最初から作り込まず、あえて決めすぎないことが、後悔しない家づくりにつながります。

構造と下地で余白を支える

間取りの余白を活かすには、構造と下地の考え方が重要です。後から壁をつくる、収納を増やすといった変更ができるよう、あらかじめ下地を入れておくことで工事が最小限で済みます。また、柱や耐力壁の位置を意識した設計にしておけば、将来の変更でも家の強さを損なうことはありません。見えない部分の準備が、余白を長く活かすポイントです。

2×4工法は木造枠組工法といい、アメリカやカナダで多用されている工法です。「枠組」と呼ばれていることからわかるように、面で建物を支えます。

活動線に余白を持たせる

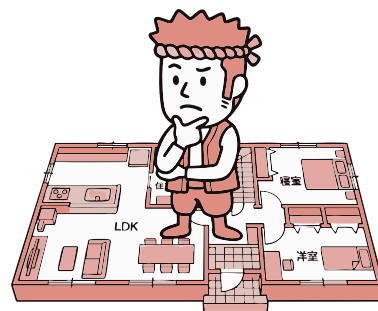
動線にも余白があると、暮らしは楽になります。例えば、洗面や廊下に少し余裕があるだけで、朝の混雑が減り、家事のしやすさも変わります。今は使わなくても、将来介護が必要になったときや、家族が増えたときに役立つこともあります。動線の余白は、

見た目以上に暮らしの質を支えています。

余白は「安心感」につながる

間取りに余白がある家は、暮らしの変化に追われることはありません。必要になったときに対応できる余裕があることで、住む人の気持ちにもゆとりが生まれます。すべてを最初から決めきらないことは、不安ではなく安心につながる選択だと感じています。

家は一度建てたら終わりではなく、暮らしとともに変わっていくものです。その変化を受け止められるかどうかは、最初の間取りの考え方で決まります。大工として、完成後には見えなくなる部分まで丁寧に考え、将来も無理なく手を加えられる「余白のある家」を一棟一棟つくっています。





高圧洗浄機を使っていい場所・ダメな場所

汚れを一気に落とせる高圧洗浄機は、使い方を間違えると住まいを傷めてしまうことがあります。「きれいにしたつもりが、数年後に不具合が出た」というケースも少なくありません。今回は、高圧洗浄機を安心して使える場所と、使用を避けたい場所を整理してご紹介します。

高圧洗浄機を 使っても問題ない場所

コンクリートの土間やアプローチ、駐車場などは比較的安全に使用できます。苔や泥汚れが付着しやすい部分も、水圧を調整しながら使えば効果的です。外構のブロック塀も、目地を避けて表面のみ洗うことで美観を保てます。

注意しながら使用すべき場所

ベランダやバルコニーは、防水層を傷める恐れがあるため、水圧を弱めて使用してください。サッシまわりも、隙間から水が入り込む可能性があるため、噴射角度に注意が必要です。網戸は強い水圧で破れることがあるため、距離を取って洗うようにしましょう。

高圧洗浄機を 使ってはいけない場所

外壁の目地部分や、ひび割れがある箇所への使用は避けてください。内部に水が侵入し、雨漏りや下地の劣化につながる恐れがあります。屋根や軒天、換気口まわりも、水の侵入リスクが高いため不向きです。

安全に使うためのポイント

洗浄前にひび割れや浮きがないか目視で確認することが大切です。汚れが落ちにくい場合でも無理に近づけず、専用洗剤やブラシとの併用を検討しましょう。少しでも不安がある場合は、専門業者へ相談するのが安心です。

高圧洗浄機は便利な道具ですが、使いどころを誤ると住まいの寿命を縮めてしまいます。「使っていい場所」と「避けるべき場所」を知っておくことが、長く快適に暮らすためのポイントです。判断に迷う場合は、無理をせず専門家に相談しましょう。

ペット110番

春は心の SOS に要注意！

4月は入学や就職、引っ越しなど、人の生活環境が大きく変わる季節です。家族の行動や家の中の雰囲気が変わることで、ワンちゃん猫ちゃんも知らず知らずのうちにストレスを感じることがあります。体調不良として表れる前に、心のサインに気づいてあげることが大切です。

生活リズムの変化が 不安につながる

起床時間や帰宅時間が変わると、ワンちゃん猫ちゃんの生活リズムも乱れやすくなります。食事や散歩の時間が不規則になると、不安や落ち着きのなさが見られることも。できるだけ毎日の流れを一定に保ち、安心できるルーティンを意識しましょう。

留守番時間の増加によるストレス

新生活が始まると、これまでより留

守番の時間が長くなるケースも少なくありません。急な環境変化は、吠える、粗相をする、物をかじるなどの行動につながる可能性があります。安心できる寝床や、ひとりでも落ち着けるスペースを整えてあげることが大切です。

来客や生活音の増加に注意

4月は来客が増えたり、生活音が変わったりする時期でもあります。掃除機や話し声、足音など、普段と違う刺激が続くと、ワンちゃん猫ちゃんは疲れてしまいます。静かに休める場所を確保し、無理に構わない時間も必要です。

体調の変化は心のサインかも

食欲が落ちる、寝ている時間が増える、元気がないといった変化は、環境の変化によるストレスが原因の場合があります。大きな異常がなくても、

様子が続く場合は早めに動物病院へ相談しましょう。

スキンシップで安心感を

忙しい時期こそ、短時間でも声をかけたり、撫でたりする時間を意識的につくるのが大切です。いつもと変わらない関わりが、ワンちゃん猫ちゃんの安心につながります。

新生活のスタートは、人だけでなくワンちゃん猫ちゃんにとっても大きな変化の時期です。日々の小さなサインに目を向け、安心できる環境を整え、家族みんなが気持ちよく春を過ごしましょう。



素材の味を楽しめる一品

新じゃがとアスパラの春色バター炒め

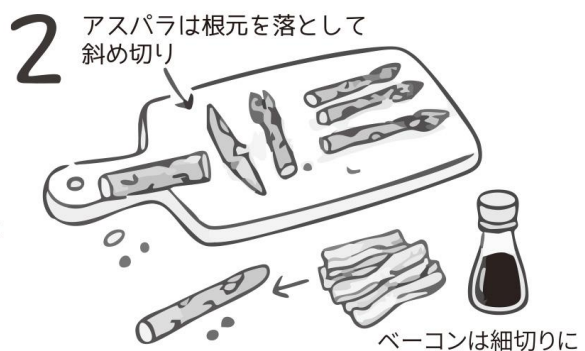
旬の新じゃがとアスパラを使った、黄緑のアスパラと、こんがり焼けた新じゃがの色合いが春らしい、素材の味を楽しめるシンプルな一品です。あと一品ほしいときや、忙しい日の副菜にもぴったりです。

POINT

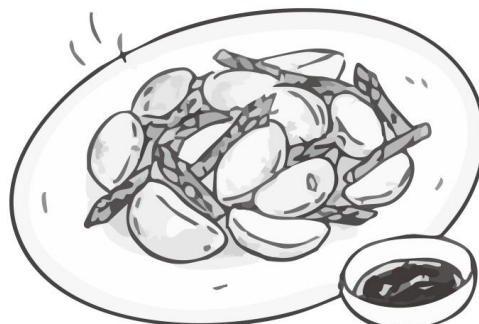
新じゃがは皮ごと使うことで、香りと食感がアップ。
仕上げに黒こしょうを少し振ると、
味が引き締まります

材料(4人分)

- ・新じゃがいも …小2個
- ・アスパラガス …3本
- ・ベーコン …2枚
- ・バター …10g
- ・塩こしょう …少々
- ・しょうゆ …小さじ1/2



春野菜の
シンプルな味、
ほっとしますね♪



ご存じですか、お台所のひと工夫

春野菜をおいしく使い切るキッチンの工夫

春になると、菜の花や新玉ねぎ、春キャベツなど、やわらかく香りの良い野菜が多く出回ります。春野菜は旬ならではのおいしさが魅力ですが、水分が多く、保存方法によっては鮮度が落ちやすい一面もあります。キッチンでのひと工夫が、春野菜を最後までおいしく楽しむポイントになります。

葉物野菜は洗わず立てて保存

菜の花や小松菜、ほうれん草などの葉物野菜は、収穫時と同じ姿勢で保存すると鮮度が保たれやすくなります。洗ってから保存すると水分が付着し、傷みの原因になるため、使う直前に洗うのが基本です。根元をキッチンペーパーや新聞紙で包み、立てて野菜室に入れることで、葉のしおれを防ぎやすくなります。

下ごしらは使い切りを意識して

新玉ねぎや春キャベツは水分が多く、切り口から劣化が進みやすい野

菜です。一度にすべて切って保存するのではなく、用途ごとに分けて下ごししておくと無駄が減ります。炒め用、サラダ用など切り方を分けておくことで、調理の手間も軽減されます。

香りの強い野菜は保存場所を工夫

春菊やセロリなど香りの強い野菜は、ほかの食材に匂いが移りやすい特徴があります。保存袋や密閉容器に入れ、できるだけ単独で収納することで、冷蔵庫内のおい移りを防ぐことができます。保存場所を決めておくと、取り出しもスムーズになります。

調理道具で

春野菜の持ち味を引き出す

春野菜は、さっと火を通す調理が向いています。深型フライパンやフタ付き鍋を使い、少量の水分で蒸し焼きにすることで、栄養や風味を逃しにく

くなります。道具を使い分けることで、素材本来の甘みや食感をより楽しめます。

旬の野菜は、少しの工夫でおいしさも使いやすさも大きく変わります。春野菜を上手に取り入れ、毎日の食卓に季節の彩りを添えてみてください。



めざせ！お買い物の達人

家計のムダは「固定費」にあり?!



生活リズムが変わるこの時期は、家計を見直す絶好のタイミングです。節約というと食費や日用品を削りますが、実は効果が大きいのは毎月自動で出ていく「固定費」。今月は、無理なく家計を整える固定費の見直しポイントをご紹介します。

まずは毎月の支出を一覧にする

スマートフォン代、保険料、サブスクリプション、光熱費など、固定費を紙やアプリで書き出してみましょう。全体像が見えるだけで、見直すべき項目が浮かび上がります。

サブスクリプションは「使っているか」で判断

動画配信や音楽、アプリなど、登録したまま使っていないサービスは要

注意。月額数百円でも、年間では大きな差になります。

スマートフォン料金は定期的に比較する

プランは年々変化しています。数年前に決めたままの契約は、今の使い方と合っていない可能性があります。

保険は「安心感」だけで選ばない

内容を理解しないまま加入している保険はありませんか。必要な保障と不要な特約を分けて考えることが大切です。無駄のない買い物を心がけることで、家計の節約だけでなく、食品ロスの削減にもつながります。買い物の計画をしっかり立て、賢くお得に買い物をすることで、生活全体を豊かにすることができます。毎日の買

い物を工夫し、楽しみながら節約を実践していきましょう。

見直しは一度で終わらせない

家族構成や生活環境が変われば、最適な固定費も変わります。年に一度の点検を習慣にしましょう。

固定費の見直しは、一度行えば効果が続くのが大きな魅力です。4月の節目に家計を整え、無理のない暮らしを始めてみませんか。





環境変化の不安に負けない“子どもの心の整え方”

＜相談＞

進級や入学など環境が変わり、我が子の不安定な様子がよく見受けられます。急に甘えが強くなったり、イライラしたりするのですが、親としてどう受け止めればよいのでしょうか？

(ひなた・38歳)

春の環境変化は、大人が思う以上に子どもにとって大きな出来事です。不安な気持ちをうまく言葉にできず、行動として表れている場合も少なくありません。まずは「不安になるのは自然なこと」と受け止めることが大切です。

変化を“説明してあげる”ことから始める

「もうすぐクラスが変わるよ」「先生が変わるかもしれないね」と、事前に伝えることで心の準備ができます。先が見えるだけで、子どもの不安はぐっと小さくなります。

甘えは成長のサインと捉える

急に抱っこを求めたり、後追いが増えたりするのは、安心を確認している証拠です。「今は不安なんだな」と理解し、必要な分だけ受け止めてあげましょう。

生活リズムはできるだけ変えない

環境が変わる時期こそ、起きる時間や寝る時間、食事の流れなどは一

定に保つことが大切です。日常の“変わらない安心”が、心の土台になります。

子どもの気持ちを言葉にして代弁する

「ドキドキするよね」「ちょっと心配だったんだね」と、気持ちを言葉にしてあげることで、子どもは「わかってもらえた」と安心します。

新生活に必要なのは、無理に前向きにさせることはありません。安心できる居場所と、気持ちを受け止めてもらえる経験が、子どもを一步步つ前へ進ませてくれます。

新米パパのための育児アドバイス

できることが増える時期の「見守る育児」

成長が一気に進む時期を知っておく

赤ちゃんは生後半年をすぎると、寝返りやはいはい、つかまり立ちなど、これまでよりも大きな成長を見せ始めます。昨日までできなかったことが、ある日突然できるようになることも珍しくありません。その変化の早さに戸惑うこともありますが、成長が進んでいる証拠でもあります。周囲と比べると、わが子自身の変化に目を向けてあげることが大切です。

安全な環境づくりが見守りの第一歩

「見守る育児」をするためには、まず安心して動ける環境を整えることが欠かせません。角のある家具にカバーを付けたり、転んでも衝撃が少な

いようマットを敷いたりすることで、パパも余裕を持って見守ることが出来ます。環境が整っていれば、必要以上に手を出さず、赤ちゃんの挑戦を尊重できます。

手を出さずに待つことも大切な関わり

転びそうになると反射的に支えたくなりませんが、少しの失敗は赤ちゃんにとって大切な経験です。どうすれば立てるのか、どうすれば進めるのかを、自分の体で覚えていきます。危険がない範囲で、あえて見守る姿勢を持つことが、成長を後押しします。

声かけで挑戦を支える

見守る育児は、何もしないことではありません。「がんばってるね」「もう少しだね」といった声かけは、赤ちゃ

んに安心感を与えます。うまくいった時だけでなく、挑戦している途中にも言葉をかけることで、「やってみよう」という気持ちが育ちます。

家族のペースを大切に

成長が見える時期は、周囲からのアドバイスや情報も増えがちです。しかし、すべてを取り入れる必要はありません。家庭ごとのリズムや考え方を大切に、無理のない関わりを続けることが、長い目で見た育児の安定につながります。

できることが増えるこの時期は、赤ちゃんが自分の力を試し始める大切な時間です。パパがそっと見守る存在になることで、赤ちゃんの成長はより確かなものになっていきます。



整理整頓の達人

今こそ見直す「収納のズレ」調整

新年度が始まり、少しずつ生活リズムが見えてくる頃。入学や異動に合わせて急いで整えた収納も、実際に暮らしてみると「使いにくさ」を感じる場面が出てきます。この時期は、暮らしに合わせて収納を微調整する絶好のタイミングです。無理なく続く整理整頓のポイントを確認していきましょう。

「出しにくい場所」は使われなくなる

片づけが続かない原因の多くは、収納場所が生活動線に合っていないこと。毎日使う物が高すぎる、奥すぎると、次第に出しっぱなしになります。使う頻度を基準に、取り出しやすい位置へ見直しましょう。

収納量より「余白」を意識する

新生活用品が増え、収納が詰まりやすい時期でもあります。ぎゅうぎゅう

に詰めると、管理が難しくなります。全体の8割程度を目安に余白を残すことで、戻しやすく、散らかりにくい状態を保てます。

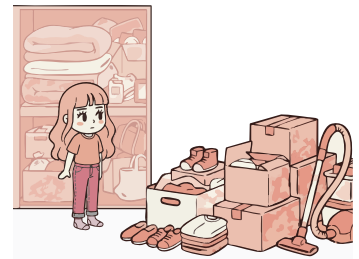
子どもの持ち物は「自分で戻せる高さ」に

学校用品や身支度アイテムは、子ども自身が管理できる配置が理想です。大人目線で整えるのではなく、実際の動きを観察しながら高さや場所を調整すると、自立した片づけ習慣につながります。

仮置きスペースをあえて用意する

忙しい朝や帰宅直後は、どうしても物を一時的に置きたくなるもの。完全になくすのではなく、トレーやカゴで仮置き場所を決めておくと、散らかりを防ぎやすくなります。

暮らしが動き出した後に行う収納の見直しは、無理のない整理整頓への近道です。生活に合った配置へ整えることで、日々の片づけが自然と習慣になっていきます。



体験談・あなたならどうする？

新しい毎日、ちょっと無理していませんか？

今回は 38 歳・専業主婦の A さんの体験談です。

めったに熱風邪をひかず、病院や 4 月に入り、A さんの毎日は一気に慌ただしくなりました。子どもは新しいクラス、新しい先生、新しい友だち。朝の会話は、「忘れ物ない？」「もう時間だよ！」の繰り返しです。

最初のうちは、「新学期だから仕方ないよね」と思っていました。でも、特別大変なことが起きているわけでもないのに、なぜか気持ちが落ち着かず、夜になると、どっと疲れが出て、ソファから動けなくなる日もありました。

ある日、洗濯物を干しながら、A さんはふと考えました。「私、ずっと気を張っていたのかもしれない。」子どもが新しい環境に慣れるように、家の中を整えて、忘れ物がないようにして、“ちゃんとしたスタート”を切らせてあげたい。そんな気持ちが知らないうちに、自分を追い込んでいたのです。

その日の午後、A さんは少しだけ手を抜くことにしました。夕飯は簡単なメニュー。洗濯は明日でもいい。「今日はここまでで十分」と、自分に言ってみました。

すると、不思議と気持ちが軽くなりました。子どもも特に困る様子はなく、いつも通り笑って過ごしています。

「全部完璧じゃなくても、ちゃんと回ってるんだな」そう思ったことで、肩の力が少し抜けました。

新しい環境に慣れるのは、子どもだけではありません。支える側も、知らないうちに気を張り続けているものです。頑張っている自覚がないからこそ、疲れにも気づきにくいのかもかもしれません。

4 月は、新しいことが一気に始まる季節。頑張っている自覚がなくても、心と体は案外疲れているものです。だからこそ、少し立ち止まって、「無理をしすぎていないかな？」と自分に問いかけてみてもいい時期なのではないでしょうか。



心と体をゆるめる暮らし方

新しい生活が始まると、気持ちは前向きでも、どこか疲れを感じることはありませんか。慣れない環境や役割の変化は、知らず知らずのうちに心や体に負担をかけてしまいます「しっかり休んでいるはずなのに疲れが取れない」と感じたら、毎日の暮らしを少し整えるサインかもしれません。今回は、新しい生活の中でも無理なく続けられる、心と体を整える習慣についてご紹介します。

一日の終わりに 気持ちを切り替える

新生活が始まると、緊張した状態が続きやすくなります。帰宅後や夕食後に、意識して気持ちを切り替える時間をつくりましょう。照明を少し落とす、静かな音楽を流すなど、環境を変えるだけでも心は落ち着きます。一日

の区切りをつくることで、疲れを翌日に持ち越しくくなります。

家の中で “ほっとできる場所”をつくる

忙しい毎日だからこそ、家の中に安心できる場所があることが大切です。リビングの一角やダイニング、寝室など、短時間でも落ち着ける空間を意識してみましょう。お気に入りの椅子やクッション、柔らかな明かりを取り入れることで、心が自然と休まります。家は体だけでなく、心を整える場所でもあります。

週のリズムを意識して 疲れをためない

新年度は毎日乗り切ること一杯になりがちです。そんな時は「週のリズム」を意識することがポイントです。平日は無理をしすぎず、休日

は少しゆっくり過ごすなど、メリハリをつけましょう。家族で予定を共有し、休む時間を大切にすることが、長く元気に過ごす秘訣です。

新生活のスタートは、頑張りすぎてしまう時期でもあります。だからこそ、暮らしの中で整える習慣を意識することが大切です。家族みんなで声をかけ合いながら、心と体のバランスを保ち、健やかな毎日を重ねていきましょう。

続けられるダイエットのコツ

楽しみながら続ける、お花見ウォーキング

春本番に向けて桜が咲き始め、外に出るのが気持ちよい季節になりました。冬の間に控えめだった運動も、春の景色を楽しみながらなら、無理なく再開しやすいのではないのでしょうか。今回は、ダイエットを「がんばるもの」から「楽しむ習慣」に変える、お花見ウォーキングのコツをご紹介します。

特別な運動にしないことが 続く秘訣

ダイエットのために運動を始めようとすると、ついハードルを高く設定してしまいがちです。お花見ウォーキングは、運動というより「春を感じる散歩」と考えるのがポイント。近所の公園や川沿いを少し遠回りするだけで

も、十分な運動量になります。距離や歩数を気にしすぎず、まずは外に出ることを習慣にしましょう。

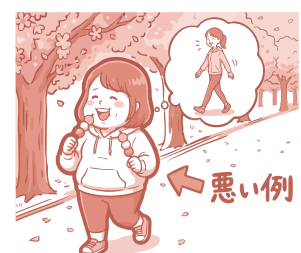
春のウォーキングは 脂肪が燃えやすい

気温が上がりに始める春は、体が動かしやすく、代謝も高まりやすい時期です。無理なく歩けるペースで 20?30 分程度歩くだけでも、脂肪燃焼の効果が期待できます。背筋を伸ばし、腕を軽く振って歩くことで、下半身だけでなく全身の筋肉を使うことができます。桜を眺めながら歩くことで、気分転換にもなり、ストレス解消にもつながります。

続けるためには「予定に組み込む」

ウォーキングを続けるコツは、時間を新しく作るのではなく、生活の中に組み込むことです。買い物の行き帰りに少し遠回りする、休日は家族と一緒に桜を見に出かけるなど、日常の延長で考えると続きやすくなります。歩いた後は水分補給を忘れず、軽めの食事を心がけることで、ダイエット効果も高まりやすくなります。

春は、新しい習慣を始めるのに最適な季節です。お花見ウォーキングをきっかけに、体を動かす心地よさを思い出し、無理のないダイエットを楽しみながら続けていきましょう。



新年度に心を整えるための一冊

～考えすぎない練習(ジョセフ・グエン 著)



『考えすぎない練習』
ジョセフ・グエン 著
ダイヤモンド社
定価: 1,650 円(税込)

心を整えるための読み物として

新年度が始まる 4 月は、環境や役割の変化によって心が揺れやすい時期でもあります。そんな時こそ、本書のように「頑張りすぎなくていい」「考えすぎなくていい」と語りかけてくれる一冊は、大きな支えになります。毎日を前向きに過ごすための土台づくりとして、静かに読み進めたい一冊です。

不安や迷いが多い時代に 寄り添う一冊

仕事や家事、将来のことなど、日々の暮らしの中で「考えすぎて疲れてしまう」と感じることは少なくありません。本書は、そんな現代人の悩みに寄り添い、思考をシンプルに整えるためのヒントを与えてくれる一冊です。著者は、私たちが無意識のうちに「思考＝自分自身」だと捉えてしまい、必要以上に不安やストレスを抱え込んでいると指摘します。本書は、その思い込み気づくことから始まります。

はなく“思考の反応”に過ぎない場合が多いといいます。そのことに気づくだけで、心の負担は大きく軽くなります。完璧な答えを求めるのではなく、今の自分にとって必要な一歩を選ぶ。その考え方は、忙しい毎日を送る人にとって現実的で取り入れやすい内容です。

日常生活に活かせる考え方

本書の魅力は、特別な環境や時間を必要としない点にあります。仕事での判断、家族との会話、将来への不安など、日常のあらゆる場面で「今、考えすぎていないか」と立ち止まる視点を与えてくれます。考えを整理することで、自分の本音や大切にしたい価値観が見えやすくなり、行動にも自然と余裕が生まれます。

思考と距離を取るといふ発想

本書で繰り返し語られるのは、「考えることをやめる」のではなく、「考えに振り回されない」という姿勢です。頭の中に浮かぶ不安や心配は、事実で

🎬 もう一度見たい名画たち

人は、いつからでも変わる

～ピリギヤル(2015・日本)

「できない」と決めつけられた少女

学力最底辺と評され、周囲から期待されることもなく育った少女さやか。教師からも家族からも、「どうせ無理」という空気を向けられながら、彼女自身もまた自分の可能性を信じられずにいました。しかし一人の塾講師との出会いをきっかけに、彼女の人生は静かに動き始めます。それは特別な才能が突然開花した物語ではなく、「信じてくれる人がいることで、人は変わる」という、ごく現実的な希望の物語です。

という単純な結論ではなく、「努力することでしか見えない景色がある」ことを私たちに教えてくれます。変化には時間がかかる。だからこそ、積み重ねた日々には確かな意味が生まれるのです。

何度でも変わる。その可能性を信じていることが、次の一歩を踏み出す勇氣になる。新しい季節の始まりにこそ、心に留めておきたい一作です。

環境が、人の可能性を広げる

この映画が伝えるもう一つの大切なテーマは、「人は環境によって大きく変わる」という事実です。否定され続ける場所ではなく、挑戦を認めてくれる場所に身を置くことで、人は本来持っている力を発揮できるようになります。

努力は、才能を裏切らない

基礎から学び直すこと。人より時間がかかること。失敗を重ねること。さやかの挑戦は決して順調ではありません。それでも彼女は、投げ出さず、逃げず、目の前の一歩に向き合い続けます。その姿は、「努力は報われる」

進学、異動、新しい役割——環境が大きく変わる4月。自分自身や周囲の人に対して、無意識に限界を決めていないか、立ち止まって考えさせられます。人は何歳からでも、

ピリギヤル
製作: 日本 / 2015 年
監督: 土井裕泰
脚本: 橋本裕志
主演: 有村架純

