

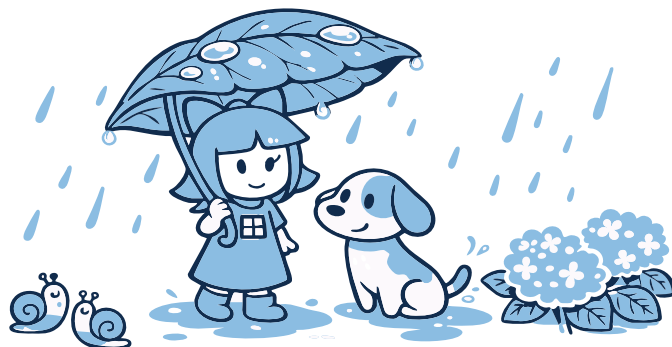
2026

6

今月の豆知識

梅雨の時期に咲くあじさいは、土壌によって色が変わる不思議な花。移ろう色合いは変化や成長の象徴とされ、雨の季節に彩りと癒しを与えてくれます。

家づくりワンダフル!



部屋干しを快適にする、梅雨の住まい術

雨の日も快適に、部屋干しのひと工夫

こんにちは、家づくりナイスホームズの大久保です！雨の日が続く梅雨の季節。外に洗濯物を干せない日が増え、部屋干しの機会も多くなってきますね。「乾きにくい」「においが気になる」など、この時期ならではの悩みも増えがちです。ですが、少しの工夫で部屋干しはぐっと快適になります。

においを防ぐカギは“干し方”にあり

部屋干しで最も気になるのが、生乾きのにおい。その原因は、乾くまでに時間がかかることです。ポイントは「空気の通り道」をつくること。洗濯物同士の間隔をしっかりとあげ、アーチ状に干すことで、風が通りやすくなります。厚手の衣類は外側に、薄手のものは内側に配置するのも効果的。干し方ひとつで、乾きやすさは大きく変わります。

風を味方につけて、
乾燥スピードアップ

部屋干しを成功させる最大のポイントは「風」です。扇風機やサーキュレーターを使い、洗濯物に直接風を当てることで、乾くスピードが格段に上がります。また、エアコンの除湿機能を併用すると、湿気がこもりにくくなり、より効果的です。“空気を動かす”ことを意識するだけで、部屋干しのストレスは大きく軽減されます。

干す場所を決めて、暮らしを整える

毎日のように行う部屋干しだからこそ、「どこに干すか」を決めておくことも大切です。リビングの一角や洗面室など、動線を邪魔しない場所を定位置にすると、生活のリズムが整います。最近では、室内物干しやランドリースペースなど、あらかじめ干すことを前提にした住まいづくりも増えています。家事のしやすさは、暮らしの快適さに直結します。

湿気対策で、住まいも守る

部屋干しが増えると、室内の湿度も上がりやすくなります。換気扇を回したり、短時間でも窓を開けて空気を入れ替えることで、湿気をためにくくなります。また、クローゼットや収納の扉を少し開けておくと、湿気がこもるのを防ぐことができます。洗濯物だけでなく、住まい全体の湿気対策を意識することで、カビやにおいの予防にもつながります。

梅雨の家時間を、
快適に過ごすために

梅雨の季節は、どうしても室内で過ごす時間が増えます。だからこそ、毎日の家事を少しでも快適にしたいものです。部屋干しの工夫ひとつで、暮らしのストレスは大きく変わります。住まいを整えることで、雨の日も気持ちよく過ごせる空間に。皆さまの毎日が、心地よいものとなりますように。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

「熱中症警戒アラート」について詳しく把握していますか？

夏が近づくとニュースや天気予報で耳にする「熱中症警戒アラート」。名前は知っていても、「どのような基準で出されるのか」「どう行動すればよいのか」を詳しく理解している方は意外と少ないかもしれません。今回は、この言葉の意味と上手な活用方法を、暮らしの視点でご紹介します。

熱中症警戒アラートの基本

熱中症警戒アラートは、気温や湿度、日差しの強さなどから算出される「暑さ指数(WBGT)」が一定の基準を超えると発表される注意情報です。環境省と気象庁が連携して発表しており、「熱中症の危険性が非常に高

い日」であることを知らせるものです。単に気温が高い日というだけでなく、体にどれだけ負担がかかるかを総合的に判断している点が特徴です。

なぜ今、重要なのか？

近年は猛暑日が増え、熱中症による救急搬送も増加傾向にあります。特に高齢の方や小さなお子さまは、体温調整が難しく、気づかないうちに体調を崩してしまうケースもあります。こうした背景から、「事前に危険を知らせる」このアラートの重要性が高まっています。自分では大丈夫と思っていても、環境の影響で体に負担がかかっていることもあるのです。

上手な活用方法

アラートが発表された日は、「無理をしない」ことが大切です。外出や運動はできるだけ控え、室内でもエアコンを適切に使用しましょう。また、こまめな水分補給や、日陰を選んで行動することも効果的です。最近ではスマートフォンの天気アプリでも確認できるため、日々の習慣としてチェックしておくとう安心です。

熱中症警戒アラートは、暑い季節を安全に過ごすための大切なサインです。意味を知り、上手に活用することで、ご自身やご家族の健康を守る一歩につながります。

季節のワンポイントガーデニング

放っておくと危険？ 梅雨の“根腐れ&カビ対策



気づきにくい“土の中の異変”とは

雨が続くこの季節、庭や鉢植えの環境は一気に変わります。一見元気そうに見える植物でも、土の中ではトラブルが起きていることも少なくありません。特に注意したいのが、根腐れやカビの発生です。今月は、見えない部分で進むダメージを防ぐためのポイントをご紹介します。

風通しをつくるひと手間

湿気がこもる環境は、カビや病気の大きな原因になります。葉や枝が密集している部分は軽く剪定し、風の通り道をつくりましょう。株元に空間ができるだけでも、蒸れにくくなり、根の状態が安定します。特に地面に近い葉は、思い切って整理するのが効果的です。

水の“与えすぎ”を防ぐ

雨の日が続くと、水やりの判断が難しくなります。土の中が常に湿った状態になると、根が呼吸できず腐りやすくなります。表面だけで判断せず、少し掘って中の状態を確認することが大切です。鉢植えの場合は、水はけの良さを保つことが重要なポイントになります。

早期発見でダメージを最小限に

葉の変色や元気のなさは、根やカビのトラブルのサインかもしれません。少しでも異変を感じたら、原因を確認し、傷んだ部分は早めに取り除きましょう。日頃から植物の様子を観察することで、大きなトラブルを防ぐことができます。

見えにくい土の中の環境こそ、この時期は大きな差になります。少しの意識と手入れで、梅雨を乗り切った後の生育が大きく変わります。植物の状態に目を向けながら、健やかな庭づくりを続けていきましょう。





人生を豊かにすることは

「継続は力なり」

—— 中村天風／思想家・実業家

続けることの本当の価値

「継続は力なり」という言葉は、多くの人が一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。この言葉を広めた中村天風は、人生の中でさまざまな経験を経て、人の心の在り方や生き方を説いた思想家です。彼は、どんなに小さなことでも、続けることで大きな力になると伝えました。一度の努力では変わらないことも、積み重ねることで確実に形になっていきます。

日々の積み重ねが差を生む

特別な才能や大きな変化よりも、毎日の小さな積み重ねの方が、結果に

与える影響は大きいものです。たとえば、仕事においても一つひとつの対応や判断を丁寧に続けることで、信頼は少しずつ積み上がっていきます。家づくりにおいても同様に、見えない部分まで妥協せず、一つひとつの工程を大切にする姿勢が、安心できる住まいにつながります。

続ける人だけが見える景色

継続することは、決して簡単ではありません。思うようにいかない日や、気持ちが揺らぐ瞬間もあるでしょう。それでも歩みを止めずに続けていく人だけが、その先にある成長や成果

にたどり着くことができます。続けるという行動そのものが、自分自身を支える力になっていきます。

未来へつながる一歩

大きな変化を求めるよりも、まずは続けられることを一つ決めてみる。その小さな一歩が、やがて大きな成果へとつながっていきます。日々の積み重ねを大切にしながら、自分なりのペースで前に進んでいきたいものですね。

暮らしの知恵袋

夏前に見直したい エアコンを快適に使うための準備



エアコンの準備、お済みですか？

気温が上がり始める6月は、エアコンを使い始めるご家庭も増えてきます。本格的な夏を迎えてから慌てるのではなく、今のうちに準備を整えておくことで、快適さだけでなく電気代の節約にもつながります。今月は、エアコンを効率よく使うためのポイントをご紹介します。

フィルターの掃除を行う

エアコンのフィルターにホコリが溜まると、風量が弱くなり効きが悪くなります。2週間に1回程度の掃除を心がけることで、冷房効率が向上します。結果として電気代の削減にもつながります。

試運転で不具合を確認する

本格的に使う前に、一度冷房運転を行いましょう。異音やにおい、冷え方に違和感がないかを確認することで、トラブルを未然に防ぐことができます。夏本番に故障すると、修理まで時間がかかることもあります。

室外機まわりの環境を整える

室外機の周囲に物が置かれていると、熱がこもり効率が下がります。風通しを確保し、直射日光が当たる場合は日よけを設けるのも効果的です。見落としがちなポイントですが、冷房性能に大きく影響します。

冷やしすぎを防ぐためにも、設定温度は控えめにし、サーキュレーターや

扇風機を併用して空気を循環させましょう。体感温度を下げることで、無理なく快適な室内環境が整います。

エアコンは、使い方ひとつで快適さとコストに大きな差が出ます。夏本番を迎える前に準備を整え、安心して過ごせる住まい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

収納は“広さ”より
“配置”で決まる

片付け家は収納の位置で決まる

収納計画を考える際、「とにかく広くしたい」と考える方は多いですが、実際に住み始めてから満足度を左右するのは広さよりも「どこにあるか」です。いくら大きな収納があっても、使う場所から離れていれば出し入れが面倒になり、結果として物が出しっぱなしになってしまいます。反対に、必要な場所に適切な収納があれば、空間は自然と整っていきます。今回は大工の立場から、使いやすい収納の考え方についてお話しします。

使う場所の近くに収納をつくる

収納は「どこにしまうか」よりも「どこで使うか」を基準に考えることが大切です。玄関には外出時に使う物、リビングには日常的に使う物、洗面所にはタオルや日用品など、それぞれの動線上に配置することで、出し入れの手間が減ります。収納が遠いと片付ける習慣が続かなくなり、結果的に散らかりやすくなります。

一箇所にまとめすぎない

大きなウォークインクローゼットなど、一箇所に収納を集約する考え方もありますが、すべてをそこに集めてしまうと、移動の手間が増えてしまいます。日常的に使う物は各所に分散させ、季節物や使用頻度の低い物をまとめるといった使い分けが重要です。収納は「分散」と「集約」のバランスがポ

イントになります。

高さとお行きを使い切る工夫

収納の広さだけでなく、内部の使い方も大切です。棚の高さが合っていないと、無駄な空間が生まれてしまいます。可動棚を採用することで、収納する物に合わせて調整でき、長く使いやすくなります。また、奥行きが深すぎると奥の物が取り出しにくくなるため、使う物に合わせた寸法にすることが重要です。

見せる収納と隠す収納を分ける

すべてを隠す収納にすると、使い勝手が悪くなることがあります。日常的に使う物は取り出しやすい場所に置き、生活感が出やすい物は扉付きの収納にしまうなど、用途に応じて使い分けることで、使いやすさと見た目のバランスが取れます。収納計画は、暮らし方そのものを考えることでもあります。

将来を見据えた下地の準備

収納は暮らしの変化とともに増減します。後から棚を追加したり、収納を拡張したりできるように、あらかじめ下地を入れておくことで柔軟に対応できます。特に壁面収納や可動棚を設置する予定がある場所は、初めの段階で準備しておく心安心です。

収納は単なるスペースではなく、暮

らしを整えるための仕組みです。広さだけに目を向けるのではなく、配置や使い方まで考えることで、日々の暮らしは大きく変わります。大工として、実際の生活を想像しながら、長く使いやすい収納計画を大切にしています。



放置すると高くつく？ 住まいの危険サインとは



小さな不具合が 大きな出費につながる前に

住まいの不具合は、小さなうちに対処すれば大きな出費を防げるケースがほとんどです。一方で、「まだ大丈夫」と後回しにしてしまうと、気づいた時には修理範囲が広がり、費用も大きくなりがちです。今回は、見逃さずにチェックしておきたい“劣化のサイン”をご紹介します。

壁や天井のシミ・変色

うっすらとしたシミでも、水分が入り込んでいる可能性があります。時間が経つと内部の下地まで傷み、補修範囲が広がることもあります。見つけた段階で場所を記録し、変化がないか確認することが大切です。

クロスの浮き・ひび割れ

壁紙の継ぎ目が開いたり、細かなひびが入っている場合は、下地の動きや乾燥が影響していることがあります。初期であれば軽い補修で済みますが、放置すると広範囲の張り替えが必要になることもあります。

床の沈み・違和感

歩いたときに沈む感覚や、部分的な柔らかさを感じる場合は注意が必要です。湿気や下地の劣化が進んでいる可能性があり、早期の点検が重要になります。

外まわりの小さなひびや欠け

外壁や基礎の小さなひび割れも、放置することで雨水の侵入経路にな

ります。見た目は軽微でも、内部の劣化につながるため、定期的な確認が欠かせません。

住まいは「壊れてから直す」よりも、「兆しの段階で手を打つ」ことが重要です。小さな変化に気づくことが、結果的に大きな出費を防ぐことにつながります。少しでも気になるサインがあれば、無理に自己判断せず、早めに専門家へ相談することが安心です。

ペット110番

“かゆみ”の季節到来？！ 皮膚トラブルにご注意を

気づきにくい不調のサインに 目を向けて

湿気が多くなるこの時期は、ワンちゃん猫ちゃんの皮膚にトラブルが起きやすくなります。見た目では分かりにくくても、かゆみや違和感を感じているケースも少なくありません。環境を整えることで防げることも多いため、今のうちから意識しておきたいポイントを確認していきましょう。

湿度管理でトラブルを防ぐ

皮膚トラブルの大きな原因は「湿気」です。被毛の中が蒸れることで雑菌が繁殖しやすくなり、かゆみや赤みにつながります。エアコンの除湿機能や除湿機を活用し、室内を快適な湿度に保つことが基本です。空気の流れをつくるために、サーキュレーターを併用するのも効果的です。

被毛を“乾いた状態”に保つ

雨の日の散歩やシャンプー後に、被毛が湿ったままになっているとトラブルの原因になります。足元やお腹まわりは特に乾きにくいので、タオルやドライヤーでしっかり乾かす習慣をつけましょう。日常的なブラッシングも通気性を高める大切なケアです。

寝床や生活環境の見直し

クッションやベッドなど、長時間過ごす場所は湿気がこもりやすいポイントです。定期的に干したり、洗濯したりして清潔な状態を保ちましょう。風通しの良い場所に配置することも、皮膚トラブルの予防につながります。

異変に早く気づくことが重要

体をかく回数が増えた、同じ場所を気にしている、赤みがあるなどは初

期サインです。軽い症状でも放置すると悪化することがあるため、早めの対応が大切です。普段のスキンシップの中で、皮膚の状態を確認する習慣を持ちましょう。

無理なケアは逆効果になることも

清潔にしようとシャンプーの回数を増やしすぎると、必要な皮脂まで失われてしまいます。状態に合わせた適切な頻度を守り、気になる場合は専門家に相談することが安心です。日々のケアを少し意識するだけで、ワンちゃん猫ちゃんの負担を大きく減らすことができます。



なすと鶏むね肉のさっぱり南蛮漬け

少し食欲が落ちやすい時期でもさっぱり食べられる、
なすと鶏むね肉を使った南蛮漬けはいかがでしょう。

POINT

作りたてはもちろん、少し冷やすと
よりさっぱりとした味わいに。
時間をおくことで味がしみ込み、
さらにおいしくなります。

材料 (2 人分)

- | | |
|--------------|---------------|
| ・鶏むね肉 ……1 枚 | (南蛮だれ) |
| ・なす ……2 本 | ・酢 ……大さじ 2 |
| ・玉ねぎ ……1/4 個 | ・しょうゆ ……大さじ 2 |
| ・片栗粉 ……適量 | ・砂糖 ……大さじ 1 |
| ・油 ……適量 | ・水 ……大さじ 2 |

お酢のほどよい酸味で、疲れた体にもやさしい一品です。揚げ焼きにしたなすのトロっとした食感と、さっぱりとした南蛮だれの組み合わせが、梅雨時期にぴったりの味わいです。



鶏むね肉はそぎ切りにし、片栗粉をまぶします。



なすは縦に切り、食べやすい大きさに
します。玉ねぎは薄切りにします。



フライパンで鶏肉となすを揚げ焼きにします。



ボウルで南蛮だれを作り、
熱いうちに具材を入れてなじませます。



玉ねぎを加えて軽く混ぜ、
少し置いて味をなじませたら完成です。



さっぱり食べられて、
これからの季節に
ぴったりですね♪



ご存じですか、お台所のひと工夫

食材が傷みやすい今こそ 「加熱」で安心キッチン

湿気の季節は

「加熱ひと工夫」が安心のカギ

湿度が高くなるこの季節は、食材の傷みやすさが気になるものです。そんな時期に取り入れたいのが「軽く火を通してから使う」というひと工夫。ほんの少し手をかけるだけで、保存性も安心感もぐっと高まります。

下茹でで日持ちを伸ばす

葉物野菜やブロッコリーなどは、軽く茹でてから保存することで傷みにくくなります。水気をしっかり切って保存容器に入れておけば、数日間は安心して使えます。忙しい日の時短にもつながる便利な方法です。

蒸し調理で栄養と風味を守る

さっと蒸すことで、野菜の水分や栄養を逃さず保存しやすくなります。深めのフライパンに少量の水を入れてフタをするだけでも手軽に蒸し調理が可能です。やわらかく仕上がるため、小さなお子様にも食べやすくなります。

作り置きは

「しっかり加熱」が基本

梅雨時期の作り置きは、中心までしっかり火を通すことが大切です。中途半端な加熱は傷みの原因になりやすいため、煮る・焼くなどしっかりと火を入れてから保存しましょう。冷ます際

も粗熱をしっかりと取ることで、品質を保ちやすくなります。

再加熱でさらに安心をプラス

一度調理したもののでも、食べる前に再度温め直すことで安心感が高まります。特に梅雨の時期は「もう一度火を通す」習慣を意識することで、食卓の安全性をより高めることができます。

ほんのひと手間の加熱が、毎日の安心につながります。無理なく取り入れながら、気持ちよく使えるキッチンを保ちたいですね。



めざせ！お買い物の達人

そのクリック、ちょっと待って！ 失敗しないネット購入術

梅雨時期に増える

「つい買い」に注意

自宅で過ごす時間が増えるこの季節、スマートフォンやパソコンでのネットショッピングの機会が増え、「気づけば買いすぎていた」という経験はありませんか？便利な反面、判断が曖昧になりやすいのがネット購入の特徴です。今月は、ムダを防ぎながら賢く買い物をするためのポイントをご紹介します。

カートに入れてすぐ買わない

習慣を持つ

ネットショッピングは手軽さゆえに衝動買いが起りやすいものです。一度カートに入れた後、数時間から一日置いて本当に必要かを見直すことで、不要な購入を防げます。

価格だけでなく

「総額」で比較する

商品価格が安く見えても、送料や手数料が加わると割高になるケースが

あります。ポイント還元やクーポンも含めて、最終的な支払額で判断することが大切です。

レビューは“内容”を見て

判断する

評価の星の数だけでなく、実際の使用感や具体的なコメントを確認しましょう。自分の使い方に合っているかを見極めることで、失敗を減らせます。

セールやポイントに

振り回されない

期間限定セールやポイントアップは魅力的ですが、「今買う理由」が明確でなければ見送る判断も必要です。お得感より必要性を優先することが重要です。

購入履歴を振り返る習慣を

つける

月に一度、何を買ったかを確認するだけでも無駄遣いに気づくことができ

ます。自分の買い物傾向を知ることが、次の改善につながります。

ネットショッピングは便利だからこそ、意識しないと出費が膨らみやすいものです。一度立ち止まって考える習慣が、ムダのない賢い買い物につながります。



ゲーム・動画に頼りすぎない 家庭のルールづくり

<相談>

雨の日が続くと、どうしてもゲームや動画の時間が増えてしまいます。「やめなさい」と言ってもなかなか聞かず、親子で言い合いになることも。うまく付き合う方法がありますか？

(こうたママ・35歳)

ゲーム・動画との 正しい向き合い方とは

ゲームや動画は、今や子どもにとって身近な楽しみのひとつです。だからこそ大切なのは「禁止すること」ではなく、「どう付き合うか」を家庭で決めておくこと。ルールと環境を整えることで、無理なくコントロールできるようになります。

ルールは“親が決める”ではなく “一緒に決める”

「1日30分まで」など一方的に決めるのではなく、「どれくらいなら守れそう？」と子どもと話し合うことが大切です。自分で決めたルールは守ろうとする意識が生まれます。

時間ではなく “タイミング”で区切る

「帰ってすぐ」ではなく「宿題が終わったら」「お風呂のあとに」など、やるべきこととセットで考えると生活リズムが整いやすくなります。

見える場所にデバイスを置く

リビングなど家族の目が届く場所で使うことで、自然と使い方にメリハリ

が生まれます。子ども部屋にこもる使い方よりも、コミュニケーションが取りやすくなります。

代わりの“楽しい時間”を 用意する

ゲームや動画を減らすだけでは、子どもは満足できません。カードゲームや工作、家族での会話時間など、別の楽しみを用意することで自然と依存を防げます。

大切なのは、取り上げるのではなく“選べる環境”をつくること。家族の目が届く空間や、自然と切り替えができる間取りは、こうした日常の悩みを減らす大きな力になります。

新米パパのための育児アドバイス

夜泣きが増えるこの時期、 見直すべきは湿度でした

寝苦しさの原因は 「湿度」にある

最近、なぜか「最近よく泣く」「寝つきが悪くなった」と感じるが増えていますか？実は、その原因のひとつが湿度です。気温がそれほど高なくても、湿度が高いと体に熱がこもりやすく、赤ちゃんは不快感を感じやすくなります。特に寝ている間は自分で調整できないため、小さな違和感でも夜泣きにつながる場合があります。

快適な環境づくりが 夜泣き対策になる

室温だけでなく、湿度を意識することが大切です。目安としては、室温25?26度、湿度50?60%程度に保つと快適に過ごしやすくなります。エアコンの除湿機能や除湿機を活用し、空気がこもらないようにすることで、赤ちゃんの寝やすさは大きく変わります。パパが環境を整えるだけで、夜の負担が軽くなることも少なくありません。

寝る前の準備で 眠りの質が変わる

入浴後に体がしっかり乾いているか、寝る前に汗をかいていないかなど、小さなポイントも大切です。寝る

直前に暑くなりすぎると、寝つきが悪くなる原因になります。寝室の温度や湿度を事前に整えておくことで、スムーズな入眠につながります。

パパの関わりが夜をラクにする

夜泣きはママだけが対応するものではありません。パパが環境を整えたり、抱っこを交代したりすることで、負担は大きく軽減されます。また、パパの落ち着いた声や抱っこで安心して再び眠る赤ちゃんも多くなります。夜の関わりは、親子の信頼関係を深める時間にもなります。

梅雨の時期は、見えにくい“湿度”が赤ちゃんの眠りに大きく影響します。少し環境を整えるだけで、夜の過ごしやすさは大きく変わります。パパのひと工夫で、家族みんなが穏やかに眠れる時間をつくっていきましょう。

梅雨時期に差が出る“湿気対策収納”の整え方

湿度が高くなるこれからの時期は、収納環境によって住まいの快適さが大きく変わります。見た目が整っていても、湿気対策が不十分だとカビや臭いの原因に。収納は「しまう場所」だけでなく、「状態を保つ工夫」まで考えることが重要です。

風が通る“余白収納”を意識する

収納内を詰め込みすぎると空気がかもり、湿気が溜まりやすくなります。全体の7/8割を目安に余白をつくり、空気の通り道を確保しましょう。扉を定期的に関ける習慣も効果的です。

除湿アイテムは“置き場所”が重要

除湿剤や炭は置くだけでなく、湿気が溜まりやすい下段や隅に配置することがポイントです。クローゼットや靴箱など、空気が動きにくい場所を優先的に対策しましょう。

布製品は“間隔を空けて収納”する

衣類や布団を密着させて収納すると、湿気がこもりやすくなります。ハンガーの間隔を少し空けるだけでも通気性が改善され、カビ予防につながります。

“床に置かない収納”を徹底する

バッグや段ボールを床に直置きすると、湿気の影響を受けやすくなります。すのこやラックを活用し、床から少し浮かせることで湿気対策と掃除のしやすさが両立できます。

湿気が多い季節こそ、収納の質が問われます。環境に合わせた整え方を意識することで、大切な物を長く快適に保つことができます。日々の少しの工夫が、住まい全体の心地よさを支えてくれます。

体験談・あなたならどうする？

なんとなく距離を置きたくなる日、ありませんか？

今回は、42歳・パート勤務の主婦Hさんの体験談です。

「でも断ったら気を悪くされたかな」とも考えてしまいます。

理由はないのに、気分が重い日

梅雨に入り、雨の日が続くある朝。Hさんはなんとなく気分が上らず、いつもなら楽しみなママ友との約束も、正直少し気が重く感じていました。特に嫌なことがあったわけではないのに、「今日はあまり話したくないな」と思ってしまう自分に戸惑います。それでも、「せっかく誘ってくれたし」と無理に出かける準備を始めました。

無理して合わせるべき？

カフェでの会話はいつも通り楽しく、周りから見れば何も問題はありませぬ。ただ、どこか気持ちがついていかず、帰宅後はどっと疲れが出てしまいました。「楽しかったはずなのに、なんでこんなに疲れてるんだろう。」そんな自分に、少し違和感を覚えます。その夜、「今日は行かなくてもよかったのかな」とふと思いました。同時に、

距離を取ることも選択のひとつ

数日後、別の誘いがあったとき、Hさんは少しだけ正直に「今日はゆっくりしたくて」と伝えてみました。すると相手は「そういう日あるよね、また今度ね」とあっさりした返事。思っていたよりもずっと軽い反応に、Hさんはほっとしました。人との関係は大切にしたい。でも、自分の気持ちを後回しにし続けると、どこかで疲れてしまう。だからこそ、“少し距離を取る日”を作ること、関係を長く続けるためには必要なのかもしれません。

梅雨の時期は、気持ちも揺れやすい季節。だからこそ、無理に元気でいようとしなくてもいいのかもしれない。あなたなら——気分が乗らない日、人との予定を優先しますか？それとも、自分の気持ちを優先しますか？



帰りたくなる家は、において決まる

気づきにくい“において”が暮らしを左右する

玄関を開けた瞬間や、ふとしたときに「少し気になる」と感じるにおいて。普段は慣れてしまい、気づきにくいものですが、来客時や帰宅直後にふと感じることもあります。においては、暮らしの快適さだけでなく、気分や印象にも大きく影響します。

においての“もと”をためないことが大切

においては、時間が経つほど残りやすくなります。キッチンの生ごみや排水口、玄関の靴などは、こまめに対処することがポイントです。ゴミは早めに処理し、排水口は定期的に掃除を行いましょう。においての原因をためないことが、最も効果的な対策です。

空気を動かしてにおいてをこもらせない

においては空気が滞ることで、室内に残りやすくなります。窓を開けるだけでなく、換気扇やサーキュレーターを活用して空気を動かしましょう。特に料理後や帰宅後は、短時間でも空気を入れ替えることが効果的です。空気の流れをつくることで、においては自然と軽減されていきます。

家族で意識すると快適さが続く

において対策は、一人だけでなく家族全員で意識することが大切です。靴をそろえる、使ったものを戻すなど、日々の習慣が積み重なります。また、気づいたときに声をかけ合うことで、無理なく続けることができます。家族

で取り組むことで、心地よい空間が保たれます。

においては目に見えませんが、暮らしの印象を大きく左右します。日々の小さな積み重ねが、清潔で快適な住まいをつくれます。家族みんなで心地よさを意識しながら、過ごしやすい環境を整えていきましょう。

続けられるダイエットのコツ

雨の日でも大丈夫！

続けられる室内ダイエット習慣

梅雨に入り、外に出る機会が減る6月。「最近あまり動けていない」「運動の習慣が途切れてしまった」と感じる方も多いのではないのでしょうか。この時期は無理に外で運動を頑張るより、室内でできることを取り入れることが、ダイエットを続けるコツです。今月は、雨の日でも無理なく続けられる室内習慣をご紹介します。

「ついで運動」で体を動かす

まとまった運動時間を作ろうとすると、どうしてもハードルが上がってしまいます。まずは、日常の中で体を動かす機会を増やすことから始めてみましょう。歯みがき中のかかと上げや、テレビを見ながらのストレッチなど、短時間でも積み重ねることでしっかり運動量につながります。「ついでにや

る」くらいの気軽さが、続けるポイントです。

室内でも歩く習慣を意識する

家の中でも意識的に動くことで、活動量を増やすことができます。例えば、家事の合間に少し多めに動く、階段を使う回数を増やすなど、小さな工夫で十分です。また、その場で足踏みをするだけでも、血流が良くなり代謝の低下を防ぐことができます。「動かない時間を減らす」意識が大切です。

食事と水分でむくみを防ぐ

梅雨の時期は湿度の影響で体がむくみやすく、重だるさを感じるがあります。塩分を摂りすぎないように意識し、カリウムを含む野菜や果物を取り

入れることで、余分な水分を排出しやすくなります。また、水分補給をこまめに行うことで、体内の巡りも整いやすくなります。

天気には左右されない習慣づくりを

梅雨は「動けない時期」ではなく、「無理なく続ける工夫を身につける時期」です。できることを少しずつ積み重ねることで、ダイエットの習慣は途切れずに続いていきます。天気には左右されない、自分なりのペースを大切にしていきましょう。



忙しい毎日に、 少し立ち止まる時間をつくる一冊 ～反応しない練習(草薙龍瞬 著)



『反応しない練習』
草薙龍瞬 著
KADOKAWA
定価: 1,430 円(税込)

心の疲れを軽くする シンプルな考え方

日々の生活の中で、他人の言動やちょっとした出来事に心が揺さぶられることは少なくありません。本書は、そうした「無駄な反応」を減らし、穏やかな心を取り戻すためのヒントを与えてくれる一冊です。仏教の教えをベースにしながらも、難しい専門用語を使わず、誰でも理解できる言葉で解説されています。

「反応する」ことが悩みを生む

著者は、人の悩みの多くは出来事そのものではなく、「それに対する自分の反応」から生まれると説きます。

例えば、相手の一言に傷ついたり、過去の出来事を何度も思い返したりすることで、心の負担は大きくなっていきます。本書では、そうした思考のクセに気づき、「反応しない」という選択を持つことの大切さが語られています。

日常に取り入れやすい実践法

本書の魅力は、すぐに実践できる具体的な方法が多く紹介されている点です。呼吸に意識を向ける、感情をそのまま受け止める、評価や比較を手放すなど、どれも日常生活の中で無理なく取り入れられる内容です。忙しい毎日でも、ほんの少し意識を変える

だけで、心の余裕を感じられるようになります。

人間関係を楽にするヒント

仕事や家庭、地域での関わりの中で、人間関係に悩む場面は避けられません。本書は、相手を変えようとするのではなく、自分の受け止め方を整えることの重要性を教えてくれます。

「すべてに反応しなくていい」と考えることで、必要以上に気を使わず、自分らしく過ごせる時間が増えていきます。忙しさが増すこの時期だからこそ、一度立ち止まり、心の状態を整えるきっかけとして手に取りたい一冊です。



もう一度見たい名画たち

違いが、人生を豊かにする ～最強のふたり(2011・フランス)

正反対の二人が出会ったとき

事故により首から下が動かなくなった大富豪フィリップと、スラム出身で無職の青年ドリス。一見すると交わるはずのない二人が、介護という関係で出会います。常識や形式に縛られないドリスの自由な振る舞いは、フィリップの閉ざされていた心を少しずつ解きほぐしていきます。立場や境遇の違いを越えて生まれる関係は、「人は肩書きではなく、人としてつながれる」ということを教えてくれます。

信頼は、 対等な関係から生まれる

ドリスはフィリップを特別扱いせず、一人の人間として接し続けます。その率直さが、フィリップにとって何より心地よいものでした。支える側と支えら

れる側という関係を超え、二人は次第に対等な存在として信頼を深めていきます。相手を尊重し、ありのままを受け入れること。それこそが、本当の信頼関係を築く土台になるのだと気づかされます。

人との出会いが、 人生を再生させる

フィリップは再び人生を楽しむことを思い出し、ドリスは新たな生き方を見つけていきます。互いに影響を与え合いながら、それぞれの人生が前向きに動き出していく様子は、まさに“再生”そのものです。

人は一人では変わらない。しかし、誰かとの出会いがきっかけとなり、閉ざされていた可能性が開いていくこと

があります。梅雨の季節、気持ちが沈みがちな時期だからこそ、人とのつながりの温かさに目を向けたい。違いを受け入れ、支え合うことで人生は豊かになる——そんな前向きな気づきを与えてくれる一作です。

最強のふたり
原題: Intouchables
製作: フランス/2011 年
監督: エリック・トレダノ、オリヴィエ・ナカシュ
主演: フランソワ・クリュゼ、オマール・シ