

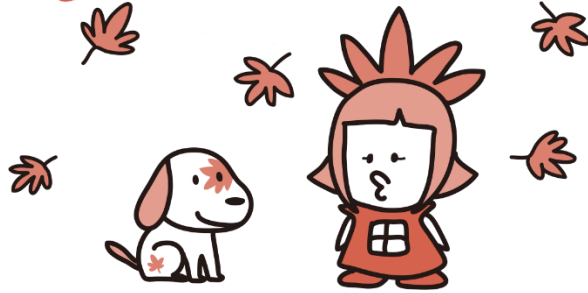
2024

10

# 家づくりワンダブル!

## 今月の豆知識

モミジの葉は 6~7 枚、カエデの葉は 9~11 枚と異なりますが、英語ではどちらも「maple(メープル)」です。実はモミジとカエデは同じ植物であり、この二つを区別しているのは日本だけだそうです。



## 床下エアコンを用いた快適な暖房計画

家づくりナイスホームズの菅原です！ そろそろイチョウやケヤキ並木が色づくころですね。日に日に秋が深まり、吹く風にも秋色の濃さを感じます。

これからどんどん寒くなる季節ですが、今回は、昨今導入する方が増えている革新的な暖房システムである「床下エアコン」をご紹介します。特に家づくりを考えている方は、断熱性、気密性を踏まえて、暖房効率を考えた暖房計画を立てる参考になるとと思います。

### 床下エアコンとは？

「床下エアコン」とは、床下空間を活用して家全体を均一に暖める暖房システムです。一般的な壁掛けタイプのエアコンを使いながら、基礎の中と地中の熱である地熱層の熱を活用して、床全体に熱を蓄熱し、その放射熱で居住空間を暖めてくれます。

暖かい空気が上にいく性質を利用して、床下から送り出された暖気が自然に上昇することで部屋全体を上から下まで均一に暖めていきます。

さらに、各部屋に開口部(ガラリー)を設けて暖気を送り出すことで、リビングだけでなく、廊下、トイレ、脱衣所など、家中のあらゆる場所で均一な暖房を実現できます。

### 床下エアコンのメリット

床下エアコンには多くのメリットがあります。

まず、屋内の温度ムラが極めて少ないこと。特にヒートショックのリスクがある高齢者の方には大変ありがたいシステムです。

また、基礎に蓄熱した熱をゆっくりと放出するため、一度暖まれば長時間暖かさが持続し、他の暖房と比べて光熱費を大きく抑えられます。

さらに、特殊なエアコンを使うわけではないので、通常と同じようにリモコン操作でき、床に近いとお手入れも楽です。エアコン本体が故障しても、すぐに交換できます。

そして、放射熱を利用するため、無垢木や大理石といった高級床材も支障なく選ぶことができます。

### 冷房は別途用意する必要がある

一方で、デメリットもいくつかあります。

まず、冷たい空気は重くて下に溜まる性質があるので、夏場の冷房には向いておらず、別途エアコンなどの冷房設備を使う必要があります。

また、家全体の断熱性能と気密性能がしっかり確保されていないと、床下エアコンは有効になりません。基礎断熱工法が必須になるため、コストはある程度かさみます。

また、基礎を人工的に温めるため、結露のリスクがあります。

しかし、これらの条件を満たせば、床下エアコンは一般的なエアコンの料金程度で導入でき、10万円以下のエアコンでも十分な恩恵を得られます。消費電力や光熱費を考えれば、初期投資を十分にカバーできるでしょう。

昨今よく「高気密高断熱住宅」という言葉が聞かれますが、気密性を高めれば、このような革新的な暖房システムを導入することもできるのです。十分検討する価値はあるでしょう。



今さら聞けない「あの言葉」の意味

## 「〇〇ハラ」に怯える前に コミュニケーションの見直しを

### ハラスメントの定義

セクハラ、モラハラ、パワハラ……。ひと昔前まで、ハラスメントと呼ばれるものはさほど多くありませんでしたが、最近ではマタハラ、リスハラ、アルハラなどが登場しています。それぞれ、どんなハラスメントなのかを即座に答えられますか？

ハラスメントとは、「嫌がらせ」や「いじめ」を指す言葉であり、身体的・精神的に攻撃することで他者に不利益やダメージを与えたり、不愉快にさせる行為です。セクハラやパワハラのように法律で定義されたものもあれば、モラハラのように社会通念上ハラスメントとされるものもあります。

### ハラスメントの現状

ハラスメントは、実際に多くの企業

に存在しており、ハラスメント被害に悩み苦しんでいる人々による専門機関への相談件数は年々増えています。そのような環境はもちろん是正されなければならないでしょう。

しかし、中には、“〇〇ハラ”を意識しすぎるあまり、上司が部下に何も言えなくなり、業務に支障が出る現状もあるようです。ハラスメントに該当するのではないかと恐れて、確認をしないかたたり、指示を出さなかったりという態度は、かえって大きな問題を引き起こしかねません。

### ハラスメントを避けるための コミュニケーション

ハラスメントを避ける方法の一つは、上司や部下、あるいはその間のポジションにいる人々が、過去の価値観

を押し付けないことかもしれません。価値観は世代ごと、家庭環境ごとに異なっており、すべてを一つの価値観で計ることは難しいでしょう。

目の前の人はどう言われたらやる気を出すのか、どう伝えたら理解してもらえるのか、そもそもどんな思考の癖を持っているのか。そういったことを再度見直し、より良いコミュニケーションの仕方を見つけましょう。

ハラスメント旋風が巻き起こる背景には、こうしたコミュニケーションの見直しが不足していることがありそうです。

## 季節のワンポイントガーデニング

# 秋の花を植え付けながら春の準備を始めよう

秋が深まり、気温が徐々に下がりはじめの季節になりました。この時期に適したガーデニング作業を行うことで、庭やベランダの植物たちが冬を元気に乗り越え、春に美しい花や新緑を見せてくれるようになります。ガーデニング愛好家にとって、この季節は特に重要で、来年の景観を整えるための準備期間と言えます。

### 秋の花や球根の植え付け

まず、夏の間に成長した植物の枯れた花や葉を取り除いて病害虫の発生を防ぎ、植物の健康を保ちましょう。バラやハーブなどは、剪定を行うことで形を整えてください。これにより、植物は冬の間には休息し、春には再び元気に成長する準備が整います。

この時期は、パンジー、ビオラ、キンセンカなどの秋の花を植えるのに最適です。これらの花は寒さに強く、冬の間も花を楽しめます。土をよく耕し、適切な肥料を与え、植え付け後は忘れずに水やりを行って、根がしつ

かりと土に定着するよう育てましょう。

チューリップやヒヤシンス、スイセンなどの秋植えの球根も植え頃です。これらは冬の寒さに耐え、春になると美しい花を咲かせてくれます。球根は根がしっかりと土に触れるように植え付け、軽く土を押さえてから水を与えて定着を助けましょう。

### ガーデニング道具の手入れ

ガーデニング道具の手入れも忘れずに。剪定ばさみやスコップなどの道具は、使い終わった後にしっかりと洗浄し、乾燥させて保管します。錆びやすい道具にはオイルを塗布して錆防止対策を行います。道具の手入れを怠らないことで、次のシーズンに向けて道具が長持ちし、快適にガーデニングを楽しむことができます。

### 計画的なガーデニング作業

10月は、植物の冬支度や土の準備、秋植えの球根や花の植え付け、剪定、観葉植物の管理など、さまざまな作

業を計画的に行う季節です。この時期にしっかりと準備をすることで、庭やベランダの植物たちが健康に冬を越し、春に美しい姿を見せてくれるでしょう。

ガーデニングの楽しさは、季節ごとの準備と手入れにあります。この秋は、しっかりとガーデニングの計画を立てて作業を進めましょう。



## 人生を豊かにすることは

「もう無理。って思ったらやめるべき。めんどくさい。  
って思ったら続けるべき。」

——峰不二子(ルパン三世)



### ルパンをメロメロにする美貌の女性

モンキー・パンチ氏の名作漫画「ルパン三世」の登場人物のひとり、峰不二子は、007 のボンドガールや、三銃士に登場する女スパイをモデルに誕生しました。

美貌と知性を持ち合わせ、誰もが振り返るような女性ですが、少々曲者という設定で、自分の欲望に正直で、目的のためなら平気で他人を裏切る性格です。ルパンの一味でありながらも、単独行動を好み、目的達成のためなら迷うことなくルパンを敵に回します。それでも、不二子ちゃんを放っておけないほど、ルパンは彼女に心を奪われています。

女性ファンも多いのは、その強さと美しさの双方に憧れているからかもしれません。

### 「もう無理」と「めんどくさい」の違い

不二子ちゃんは、稀代の悪女かと思いきや、ピュアな瞬間をさらけ出すこともありますし、完璧かと思いきや、裏切られて窮地に立たされることもあります。そんな彼女の人間らしさが、見る者を惹きつけます。

上に掲げた峰不二子のセリフは、「ルパン三世」の世界観のおかげもあって、妙に心に刺さります。欲望のままに生きている彼女は、「もう無理」と「めんどくさい」の違いを本能的に理解しています。

人間は楽をしたい生き物です。脳をうまくコントロールしなければ、簡単に墮落の道に進んでしまいます。その分かれ道にあるのが「めんどくさい」という感情です。この言葉は、自分の意思とは裏腹に、やめてもいい理由をいくらでも引き出します。ましてや、なかなか結果が出ないときなどは、

脳はこの感情に完全に支配されてしまいます。でも、それを乗り越えなければ、求める世界は見えてきません。それが何かは人によって異なりますが、「叶えたい願い」と言ってもいいでしょう。「めんどくさい」という心の声は、まだやれる、変化しつつあるときに出てくるものです。その時、自分にエールを送れたら、目の前の景色が変わるのは時間の問題でしょう。

ただし、心が「もう無理」と叫んでいたら、それは SOS の可能性があります。ちゃんとその声を聞いてあげることが大切です。

不二子ちゃんのセリフが自分の背中を押してくれることを信じて、自分の心の声に耳をすませてみませんか。

## 暮らしの知恵袋

### 昔からの知恵は、今の時代の最先端？

そろそろ寒さが厳しくなり、秋から冬へと衣替えの季節になりました。風邪やインフルエンザなどにも注意したいですね。

#### 「焼きネギを首に巻く」は本当に風邪に効く？

風邪と言えば、昔から「焼きネギを首に巻く」と言われます。迷信と思っている人もいますが、実は科学的な根拠があります。

ネギに含まれている香り成分には殺菌・消炎効果があるので、のどの痛みや腫れを抑え、鼻詰まりの解消につながります。また、焼いたものを首に巻くことで体を温め、血行も良くなるのです。

#### 「梅干しは健康に良い」のはなぜ？

昔から健康に良いと言われる身近

な食材としては、「梅干し」があります。お弁当には梅干しが欠かせないという方もいるかもしれませんね。

実は梅干しのすっぱさに含まれるクエン酸は殺菌効果がとても強いので、食中毒予防などはもちろん、胃がんの原因のピロリ菌や、口腔内の雑菌にも効きますので口臭も防いでくれます。さらに生活習慣病の予防や疲労回復効果、そしてなんと脂肪燃焼効果まである、スーパーな食材なのです。

#### ほうれん草のゆで汁を捨てていませんか

ほうれん草などの野菜のゆで汁を捨ててしまっている人は多いと思いますが、実は熱々のまま草にかけて、除草剤としても使えます。化学成分は一切入っていないので、小さなお子様やペットのいるご家庭には、ぜ

ひ試していただきたいです。

さらにほうれん草のゆで汁に含まれているシュウ酸成分は、プロのクリーニング店でも染み抜きに使われています。まな板の黒ずみや黄ばみも落とせますし、雑巾を浸して床を磨けば、ワックスをかけたようにピカピカになりますよ。

こうした昔から伝えられてきたアイデアは、エコや SDGs が叫ばれる昨今にピッタリの知恵ですね。人間が築いてきた知恵には本当に驚かされます。



# 大工さんの家づくり指南

## 今月のテーマ

### 暖かさ重視の 間取りづくり

間取りは家づくりの根幹。デザイン性や動線、収納スペースなど、さまざまな観点から検討されていることと思います。特に寒冷地では「暖かさ」にフォーカスを当てることは欠かせないでしょう。そこで今回は、暖かい家を実現するための間取りのアイデアをご紹介します。

#### 開放感と暖かさを両立

スキップフロアや吹き抜けなどの開放的な間取りは、一戸建ての魅力の一つです。でも、実はそうした空間は熱の行き渡りを悪くしてしまいます。

開放感を維持しながら暖かさも確保するには、暖房方式と設備の配置を慎重に計画する必要があります。

例えば床暖房や床下エアコンを導入すれば、開放的な空間でも足元からムラなく暖めることができます。エアコンを天井に設置するのはおすすめでできません。壁付けや床置きタイプを各空間に分散して設置しましょう。

吹き抜け部分への温風の供給口を設けたり、スキップフロアの位置を工夫したりすれば、各空間への暖気の流れをより円滑にできます。間仕切り壁の配置なども検討し、暖房効率の高い動線計画を立てましょう。

#### 日射熱を上手に取り込む配置

冬場の暖房代は、太陽の日射熱をうまく取り入れることで大幅に安くなります。窓の大きさと向き、庇の設置を工夫しましょう。

例えば南側の開口部を大きくして、日射熱が室内に十分取り込まれるようにしてください。リビングのような家族が多く集まる空間を南側に配置するのは理にかなっていますが、夏場の日射熱対策も必要になります。西側への大きな開口部は避け、庇の深さを調整するなどの工夫が必要です。

窓の種類にも注目しましょう。ペアガラスやトリプルガラスの高断熱サッシを採用すれば、冬は暖気を逃がさず、夏はほどよく日射熱を取り込めます。特に北側の窓はペアガラス以上の高断熱サッシを採用するとよいでしょう。

#### バリアフリーと暖かさの両立

高齢者と同居する場合はバリアフリーを前提に間取りを考えなければなりません。高断熱サッシを採用すれば、冬は暖気を逃がさず、夏はほどよく日射熱を取り込めます。特に北側の窓はペアガラス以上の高断熱サッシを採用するとよいでしょう。

この問題を解決する方法として、各空間のゾーニングと動線を工夫することが考えられます。プライバシーを守りつつ、移動の導線上にある空間に優先的に暖気が行き渡るような配置を心がけるといいでしょう。また、仏間やサンルームなど、暮らしの要所にあたる部屋に重点的に暖かさを確保できるよう配慮しましょう。

例えばリビングなどのメイン空間を中心に、プライベート空間や水回り、玄関などをコンパクトにまとめる間取りはどうでしょうか。開放感もありなが

ら、無駄な空間を作らず、効率的に暖房できる構造が可能です。さらに床暖房の活用などと組み合わせれば、開放的でバリアフリーな暖かい間取りを実現できるでしょう。

#### 家づくりの専門家に相談を

特に寒冷地においては、ここまで紹介したように、「暖かさ」を考慮して一戸建ての間取りづくりを行う必要があります。

開放感と暖房効率、日射熱の取り込み方、バリアフリー性との両立など、さまざまな観点からアイデアを練ることが求められます。

とはいえ、間取りだけですべての課題を解決することは難しいかもしれません。優先順位を付けたり、工夫の組み合わせを検討したりすることがポイントです。

計画段階から私たち家づくりの専門家に相談しながら、賢い間取り計画を立てましょう。それによって、デザイン性と暖かさ、使い勝手の良さを兼ね備えた、理想の我が家を実現できるはずです。



## 洗剤の種類



洗剤とひと口に言っても、アルカリ性や酸性といった普段よく使う合成洗剤のほかに、洗浄剤、漂白剤、研磨剤などがあり、どれを買えばいいのか迷ってしまったことはありませんか。それぞれに異なる特徴があります。一つ一つの特徴を知ること、用途に合った洗剤を選べるでしょう。今回は洗剤を賢く使うためのちょっとした知識をご紹介します。

### 5つの段階がある「合成洗剤」

まず最も馴染みの深い合成洗剤から。主成分は界面活性剤で、汚れの種類に合わせて、液性が酸性・弱酸性・中性・弱アルカリ性・アルカリ性の5段階に分かれています。それぞれに適した汚れには、酸やアルカリが強いほど汚れは落ちやすくなりますが、反面、手肌や材質には強い影響を与えます。

### しつこい汚れ向きの「洗浄剤」

洗浄剤は主に酸やアルカリの化学作用で汚れを落とすものです。キッチンや浴室、トイレなどのしつこい汚れに使用します。カビ取り剤、発泡タイプのパイプ用洗剤も、この洗浄剤の一つです。一般に合成洗剤よりも強力なため、塗装面をはがしたり、変色させたりする場合もあるので、要注意です。

### 白さを回復させる「漂白剤」

漂白剤はシミや汚れの色素を化学反応によって分解し、白さを回復させるものです。酸素を与えて白くする酸化型と、酸素を奪って白くする還元型の2種類があります。酸素系(酸化型)は塩素系より効き目がおだやかです。脱脂力が強く、頑固な油汚れにも効果があります。塩素系(酸化型)は漂白力が強いので、カビ汚れに最適で

す。還元型は鉄サビ汚れを取る場合に最適です。

### 粒子で汚れを落とす「研磨剤」

最後に研磨剤、クレンザー。これは界面活性剤に研磨剤を加えたものです。粉末タイプとクリームタイプがあり、クリームタイプはより粒子が細かく傷つきにくいといえます。

種類ごとの洗剤のメリット・デメリットを知っていれば、汚れに合わせた洗剤を選べます。洗剤選びを間違えると、材質を傷つけてしまうおそれもありますので、適切な洗剤を選びましょう。また、どの洗剤もラベルに書いてある使用上の注意を確認して使うことを忘れずに。

## ペット110番

### 秋に怖いペットの疾患



秋は過ごしやすい気候ですが、朝夕は肌寒く感じられることも多く、気温差が大きいので、ペットの健康には気をつけなければなりません。

### オシッコをチェックして

朝夕の気温が下がると、ペットは水分を控えがちになり、排尿量が減少します。また運動量も低下するため、尿が濃縮し、膀胱炎などの泌尿器疾患のリスクが高まります。排尿回数が増えたり、排尿痛、尿の混濁や血尿などの症状が見られたら、腎臓の病気に進行してしまう危険もあるので、早めに獣医師に相談してください。

ワンちゃんの場合はペットシート、猫ちゃんの場合は猫砂の状態を尿のチェックをしてください。異常に気づいたら水分補給を心がけ、様子を見守

りましょう。

### 風邪やインフルエンザは早めに受診

秋は朝夕の気温差が大きく、体調を崩しがちなので、特に高齢の場合は注意が必要です。食欲不振だったり元気がなかったり、鼻水や咳などの症状が見られたりしたら、風邪やインフルエンザを疑ってください。

体調不良が続く場合は獣医師に診てもらい、必要に応じて点眼薬や解熱剤、抗生物質の投与を受けましょう。体力の弱っている場合は入院しなければならないこともあります。

### 散歩の後はマダニチェックを

マダニは暖かい季節に活発化するものですが、秋にも感染例はあるので注意してください。マダニから感染

する重症熱性血小板減少症候群(SFTS)は、近年、猫ちゃんからヒトへ感染した例もあります。

マダニ対策は予防薬や塗布剤が効果的です。ワンちゃんは、散歩の後でマダニチェックをする習慣をつけましょう。フィラリア予防薬にマダニ予防効果のあるものを選べば、両方の対策ができます。

### アレルギーの発症

ワンちゃんや猫ちゃんは、イネ科植物やダニの死がいなどが原因でアレルギー性皮膚炎になることがあります。かゆみや皮膚の発赤、ふけがひどくなる症状に気をつけてください。

秋は屋内外の気温差に注意し、水分補給と運動量の調整を心がけましょう。定期的な健診で全身状態を確かめ、何か異常があればすぐに獣医師に相談して、しっかりと健康を管理してください。

焼き立てふわっと◎翌日しっとり◎

# 簡単!ガトーショコラ

**POINT**

材料2つ!  
しっかりメレンゲを作るのがコツ

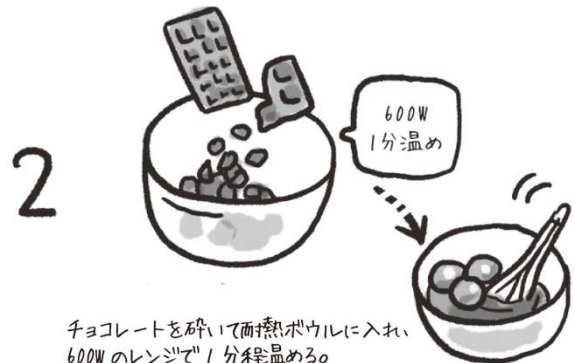
**材料**

[12cm型1台分(6人分)]

- ・卵…3個
- ・チョコレート…150g



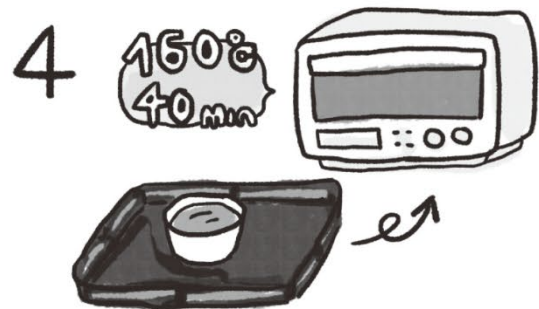
卵を卵黄と卵白に分ける。  
卵黄は常温に、卵白はラップをして  
メレンゲを作る直前まで冷蔵庫で冷やしておく。



チョコレートを砕いて耐熱ボウルに入れ、  
600Wのレンジで1分程温める。  
溶けるまで泡立て器で混ぜ、卵黄を加えて混ぜる。  
オーブンを160℃に予熱する。



②にメレンゲの1/3を加えて混ぜる。  
残りのメレンゲを加えて、さっくりと混ぜる。



型にクッキングシートをしき、生地を流し入れ、  
160℃のオーブンで40分焼き、粗熱をとる。  
竹串や爪楊枝を通して生焼けの生地がついていなければ完成!  
(火の通りがあまりよければ再度加熱する。)



ご存じですか、お台所のひと工夫

## コーヒーかすの上手な活用法

食後や休憩、デザートのお供として多くの人に親しまれているコーヒー。淹れた後も部屋にほのかに広がる香りが気持ちを落ち着かせてくれますね。そんなドリップ後のコーヒーかすをそのまま捨ててしまうのはもったいないと思いませんか。実は有効活用できるんです。身近な使い方で再利用してみませんか？

### 消臭効果を応用する

コーヒーかすには炭と同じくらい、またはそれ以上の消臭、脱臭効果があるとされています。つまり靴箱やトイレ、キッチンなどに設置すれば大活躍してくれます。

水分が残っていても使えますが、ただし、そのまま放置するとカビの原因になってしまいますので、風通しの良

い場所でサラサラになるまで自然乾燥させましょう。風で飛んでいかないように、蓋の開いた深めの容器や目の細かいお茶ダシパックに入れて設置するのがおすすめですよ。

### 磨き粉として

コーヒーかすは金属や靴磨きにも使えます。コーヒーには油分が含まれているため、ワックスの代わりにするのです。乾燥させたコーヒーのかすを柔らかい布で包み、優しく磨くと艶が出てピカピカになりますよ。

### 雑草対策に

さらに、コーヒーかすには植物を生えにくくする働きがあるといわれています。

雑草対策として使用する場合は土



が隠れるほどの量が必要になりますが、家庭で出るコーヒーかすの量はそれほど多くないので、気になる場所に集中的に使ってみると良いでしょう。プランターにまいてしまうと、育てている植物の成長まで妨げてしまう可能性がありますから、注意してくださいね。

コーヒーは味や香りを楽しんだ後も、生活に役立つ優れたもの。簡単にできることばかりですから、今までコーヒーかすを捨ててしまっていたあなたも、ぜひ今日から始めてみませんか？

## めざせ！お買い物の達人

### 「詰め放題」の達人を目指せ！



一定額で大量の商品をゲットできる詰め放題サービスを提供しているお店があります。テレビなどで、袋からこぼれ落ちそうなほど商品を詰めこんでいる様子にほれほれした方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、詰め放題で上手に楽しく詰めるコツをご紹介します。

### どのくらいで元がとれるか 計算してから始める

まず、何個詰めたら元が取れるのかを把握しておきましょう。普通に買っても同じくらいの金額しか詰められないのではもったいないので、目標個数を決めてからとりかかると良いでしょう。

### 袋を破らないように軽く伸ばす

袋はなるべく伸ばしますが、やりすぎると破れてしまうのでほどほどにしておいたほうが無難です。なかなか伸びない場合は、手で少し温めて、

底のほうからゆっくり丁寧に引っ張ると伸びやすくなりますよ。

### 袋への詰め方のコツ

そしていよいよ、底からパズルのように隙間なくきっちり入れていきます。丸い形のものや袋の先端の尖ったところから入れてあげてください。大きさがバラバラなら、大きいものは最初に、小さいものは隙間を埋めるように入れていきます。

詰め放題といえども、レジでお金を払うまではお店の商品ですから、傷つけないよう丁寧に取り扱いくださいね。

### 必要ないものは詰めない

詰める前に注意しておきたいのは、本当に要るものなのかということをお断すること。「こんなに持って帰っても使わない」「消費しきれない」というような残念な事態に陥らないようにして

ください。必要なものか、使い切れる分量なのか、ということをよく見きわめましょう。

また詰め放題で持ち帰った食品は早めに使うようにしましょう。それを考慮して、他の食材を買い足すようにするのが節約への近道です。

お友達や子どもと一緒にチャレンジする場合は、あまり気張りすぎず、ちょっとした遊び心で取り組むのもあります。「これ入れる？」「こっちにする？」など、ワクワクしながら上手に楽しんでください。

## 優しすぎる娘が心配です



### <相談>

娘はお友達と遊んでいるときに譲ってばかりいるように見えます。おもちゃだけでなくブランコやすべり台の順番も譲ってしまって、自分が遊べないこともあります。声を荒げて怒ったりできないようです。優しいのはいいことですが、気が弱くていじめられるのでは？と心配です。

(小2 パパ・45歳)

### 親目線で叱らないで

お子さんは優しい心の持ち主のようですね。その長所を伸ばしてあげられるようにサポートしていきましょう。

親は、つい子どもを守りたいあまり、「言い返しなさい」「負けちゃいけない」などと言ってしまうようになりますが、

それは逆効果です。子どもはそれを「叱られた」と捉えて自己肯定感を下げてしまい、余計に気持ちを押し殺すようになる可能性があります。

喧嘩になるくらいなら自分が我慢すればいいんだと思っている可能性もあるでしょう。

### 思っていることをはっきり口に出せるように

そんなときは、思っているだけでは相手に伝わらないので、したいことを素直に話してみよう、口に出していいんだよ、ということを教えてあげてください。どうしても言えない場合は、伝える言葉を考えたり、一緒に言ったり、といった手助けをしてあげましょう。

家に帰ったら本音を出しやすいように、リラックスタイムを作ってあげるのもいいですね。うんと話を聞き、やりたいことをめいっぱいさせてあげてください。

自ら行動を起こせる自主性を育てるには、日頃から「こんなときはどうする？」などと質問をし、答えさせるのが練習になるでしょう。

優しい子は気持ちを表すことが苦手な子が多いので、無理強い禁物です。譲ってばかりでハラハラする気持ちもわかりますが、そっと見守ることも必要です。人の気持ちがわかってあげられるということですから、そのうち、自然と同じように優しい子が集まってくるはずですよ。

## 新米パパのための育児アドバイス

### 家事はみんなで楽しく協力して

子どもとの時間を作りたいのに、仕事や家事に追われて慌ただしく、寂しい思いをしているパパもいると思います。家族で楽しい時間を共有するために、みんなで分担して家事に取り組んでみませんか？

### お手伝いを子どもに頼んでみよう

子育てをしていく中で、スケジュール通りにいかず、イライラしてしまうことはよくあることです。たいていは時間に余裕がないときや、自分のリフレッシュ時間が取れていないことが多いのではないのでしょうか。

家事はパパだけ、ママだけの仕事ではありません。どちらか一方が抱え込むのではなく、子どもにも一緒に協

力してもらってやってみてはいかがでしょうか。

困っている人がいたら助ける。それは家庭でも同じです。家事がパパとママの負担になっているのであれば、子どもにも助けを求めてもいいと思いませんか？

子どもがお手伝いすることは、親のためになるだけでなく、子どもが生活習慣を身につけるチャンスにもなります。できることが増えて自信がつくので、向上心や責任感が芽生えるメリットがあるのです。

それに、お子さんと過ごす時間が増えることで、パパ自身も気持ちにゆとりが生まれるはずですよ。

### 子どもができるお手伝いの種類

パパと一緒に子どもができるお手伝いとしては、起床後のカーテンや窓を開けたり、洋服をたたんでしまったり、食卓の台拭きをしたり、食器を片付けたり、おつかいに行ったり、玄関を掃き掃除したり、といったことがあります。そのほか各々家庭のルールでお手伝いの決まりを作ってみてください。

初めのうちは苦戦することもあるかもしれませんが、できなくて当たり前というおおらかな気持ちで見守ってくださいね。

お手伝いしてくれたら感謝の言葉を忘れずにかけましょう。ありがとうの言葉や感謝の気持ちが、優しい心を育てるきっかけにもなりますよ。



## 整理整頓の達人

# 靴下をスッキリ収納するテクニック

衣類の中でも靴下は種類が多く、家族それぞれにサイズも異なります。畳み方を工夫しないと引き出しの中でばらばらになり、探すのが大変です。今回は、取り出しやすく戻しやすい靴下収納のアイデアを紹介します。

### まずは靴下の整理から

手持ちの靴下を全部出し、使うものと使わないものに分けましょう。使わない靴下は処分し、思い入れのあるものは保管用の箱に入れます。

次に、使う靴下の適正量を決めましょう。1週間や1ヶ月単位で実際に使う量を見きわめ、それを超えないように心がけましょう。物理的に「収納ケースに入る分」と設定してもいいでしょう。

### 靴下は四角く畳む

収納スペースを有効活用するには、靴下の畳み方を工夫する必要があります。基本は左右をセットで畳み、形

を四角く整えます。

- ・長い靴下: 履き口を折ってつま先を中心に四角く畳む
- ・短い靴下: 同上
- ・フットカバー: 片方に他方を入れ、さらに半分に折って四角く畳む
- ・ストッキング: シワを伸ばし、数回に分けて半分に折る

丸めて畳むのはNG。靴下が伸びて傷みやすく、収納スペースを無駄に取ってしまうからです。

### 立てて収納するのがポイント

次は収納スペースへのしまい方です。人別や長さ、使う頻度や季節ごとに分類し、ラベリングを行うと探しやすくなります。生活習慣に合わせて収納場所を決めるのもいいでしょう。例えば玄関近くに置けば外出時に便利ですし、洗面所に置けば着替え時に履きやすくなります。



収納は靴下を立てて並べることで、スペースを有効活用できます。幅の広い引き出しならブックエンドで仕切りを作ると崩れにくくなります。

便利な収納グッズを活用するのもおすすめです。100円ショップで手に入るウォールポケットやかご、ケースなどを使えば、使い勝手の良い収納スペースが作れます。アイデア次第で自分だけのオリジナル収納を楽しみましょう。

靴下は小さなアイテムですが、上手に収納することで日々の手間が格段に軽くなります。今回のアイデアを参考に、自分に合った収納方法を見つけてください。

## 体験談・あなたならどうする？

# 誕生日でもないのに……

今回は 38歳・鍼灸師  
Hさんの体験談です

### お客様が支えてくれる小さな鍼灸院

私の勤務地のサロンは自宅敷地内。毎朝、窓を開けて換気をし、隅々まで掃除をし、植物に水をやり、お客様を迎える準備から始まります。お客様一人一人が支えてくださっているからこそまで続けていくことができているんです。

私は小学3年生の娘を育てるシングルマザーでもあり、実家住まいだからなんとかやりたいことと家族のバランスが保てている状態です。

### 次から次へと贈り物が

その日は朝から閉店時間まで予約がぎっしりでした。最初のお客様は眼精疲労がひどいとのことで、雑談をし

ながら頭から肩までしっかりほぐして、あっという間の80分。すると帰り際に、旅行のお土産を家族の分までいただきました。旅先で思い出してくれたなんて、と感激しました。

お次は美容鍼灸のお客様。もともと美しい顔立ちということもあり、こちらにも気合いが入ります。すると施術後に、今度は人気店の食パンの差し入れをいただきました。驚きと喜びがごちゃ混ぜになりました。

お次はお子様連れのリピーターさん。小さなボクは、ママの施術が終わるのをキッズスペースで遊んで待っています。清々しい表情になったママに賢いボクも思わず笑顔になり、なんと花束をくれました。来る前に寄ったお花屋さんで私のために選んでくれたのだそう。不覚にもキュンとなった私でした。

どういうわけか、その日はその後も何かとプレゼントをいただき、「誕生日だっけ？」と何度も確認することに。こう嬉しいことが続く運を使い果たしてしまうのではと逆に不安になってしまいました。「幸せは巡る」と言いますが、少し戸惑いも感じています。



## 「反り腰」になっていませんか？

猫背にならないよう姿勢に気をつける人も多いですが、そこで背筋を伸ばすと、今度はお尻やお腹が目立ってしまったりしていませんか。それは「反り腰」が原因です。放っておくと腰痛など体のトラブルにつながってしまいますよ。

### 「反り腰」とは？

人間の背骨は緩やかな S 字を描くようにカーブしており、腰骨は前にやや反っているのが正しい姿勢です。「反り腰」は、この腰のカーブが強くなってしまっている状態です。さらに、骨盤が前に傾いていることにより、お尻が突き出してお腹は前にぼっこりといった体形になってしまうのです。

反り腰になる主な原因は、運動不足や筋力の低下です。腹筋やインナーマッスルが弱いと、骨盤が位置を保てず前傾してしまいます。またヒールの高い靴を履き続けて、つま先に重心がかかってしまっても反り腰になりやすいでしょう。前のめりになった体を戻すために後ろにバランスをとり、反り腰になってしまうのです。

### 「反り腰」の判定、予防と改善の方法

自分が反り腰かどうかをチェックするには、壁に背中とお尻をくっつけて自然な立ち姿を確認してみてください。そのとき、腰にこぶし一つが入るくらいの隙間があれば、反り腰の可能性が大きいと言えます。

反り腰の予防、改善のためには筋トレとストレッチが有効です。筋トレはお腹とお尻を中心に。ストレッチは、負荷がかかりこわばった背中や前ももを重点的にほぐしてあげましょう。

背中ストレッチは四つん這いになり、ゆっくりと息を吐きながら背中を丸め、吸いながら背中を反らします。首から腰にかけて背骨を一つ一つ動かすように意識して。前もものストレッチは立位でできます。片手で机や壁を持ち、片膝を後ろに曲げ、かかとをお尻につけます。足は横に開かず、後ろに引き寄せます。前ももの伸びを感じるくらいの、心地よい強さで行いましょう。

さまざまな腰の不調が現れる前にぜひ始めてみてくださいね。

## 続けられるダイエットのコツ

### 10 月に取り組むべきダイエットとは

秋の深まりとともに、気温が下がりはじめ、生活リズムも活動的な夏から変わります。ダイエットを効果的に進めるための絶好の機会です。10 月に取り組むべきダイエットのポイントをご紹介します。

### 季節の食材を活用した バランスの取れた食事

食欲の秋とも言われるように、食材が豊富に揃う季節。ダイエットを成功させるためには、季節の食材を上手に取り入れ、バランスの取れた食事を心がけましょう。

例えば、サツマイモやカボチャ、キノコ類は低カロリーで栄養価が高く、満腹感を得やすい食材です。秋の果物であるリンゴや柿も、ビタミンや食物繊維が豊富で、間食として最適。これらを積極的に取り入れることで、健康的に体重を管理できます。

### 規則正しい食生活の維持

ダイエットの基本は、規則正しい食生活。季節の変わり目で体調を崩しやすくなるため、食事のリズムを整えることは大切です。朝食をしっかり摂って代謝を活発にし、一日のエネルギーを効率よく消費してください。夕食は就寝の 3 時間前までを心がけることで、消化が促進され、睡眠の質も向上します。食事はゆっくりと時間をかけて食べれば満腹感を感じやすくなり、過食を防げます。

睡眠不足は、食欲を増進させるホルモンの分泌を促し、体重増加の原因となります。毎晩 7 時間から 8 時間の質の良い睡眠をとるよう心がけましょう。

### 適度な運動の継続

秋の涼しい気候は、運動を始めるのに最適です。適度な運動を継続す

ることで、カロリーを消費し、筋肉を増やしましょう。ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が特に効果的です。筋トレを取り入れれば基礎代謝が向上し、痩せやすい体質を作れます。

これらの取り組みを通じて、10 月を充実したダイエットの月にし、健康的なライフスタイルを手に入れましょう。



# 大人だからこそ、思い出せることは

～もの見方が変わる 座右の寓話(戸田智弘 著)～



「もの見方が変わる  
座右の寓話  
戸田 智弘 著  
(ディスカヴァー・トゥエンティ  
ワン)  
定価:1,320 円

人間はせっかく習った教えをいつしか忘れてしまう生き物です。偏った視点に陥ってしまったり、自分が正しいと思い込んだり、いつしか頑固な大人になってしまいます。そんな自分を見始めさせてくれる本をご紹介します。

回しに満ちています。しかも、これまでどこかで教わったはずなのに、すっかり体から抜けてしまったことを、新鮮な角度で再度インプットしてくれるのです。

## 寓話が教訓や真理を伝える

本書はとても読み進めやすいので、「忙しい」が口癖の大人にもおすすめです。

「寓話」とは教訓や真理を伝える運搬手段なのだそうです。その面白さに気を取られているうちに、人間や世界、人生についての認識が自然に深まります。

一つ一つの「寓話」は分かりやすく、誰かに話したくなってしまうような言い

## 空の茶碗の寓話

例えば「空の茶碗」という寓話は、ある禅の高僧が、弟子の一人を拙宅へ招いたというものです。「教えを得るにはどうすれば良いか」という弟子の悩みに、高僧はお茶を用意し、弟子の茶碗に注ぎます。ところが師は茶碗が一杯になっても止めず、ついにお茶がこぼれ、弟子は「もうおやめください。もう茶碗に入りません」と叫びます。師は「よくぞ言った。お前についても同じことが言える。わたしの教えを得ようなら、頭の茶碗を空にせよ」と言うのです。

すなわち、「空の茶碗」は素直な心、「満杯の茶碗」は素直でない心という喩えになっています。何かを教わるときに、まっさらな心で助言を受け入れられる人は、どの分野でもどんどん伸びますが、口ごたえしたりひねくれたりした者は、一生その助言は身につけません。素直な人とそうでない人とで、差が大きくなってしまいます。

本書を読み終えて感じるのは、「知っている」というのと「実践している」というのには、雲泥の差があるということです。自分の人生を楽しむために取り入れたい数々の視点を見つけることができるでしょう。

## もう一度見たい名画たち

# 思い出せ、冒険心を ～LIFE!/ライフ(2013・アメリカ)～

毎日同じことの繰り返しにうんざりしても、新しい行動を起こせる人は一握りしかいません。たいていの人は目の前のことに追われて自分の本音に耳をふさぎ、繰り返しから逃れられません。そんな毎日を送っている人なら、この映画にのめり込んでしまうはずですよ。

本作は、1936年に創刊し、2007年に休刊するまで、世界で幅広く読まれたアメリカのグラフィック誌「LIFE」の編集部で写真管理者として働いた、臆病で不器用な男を描いた映画です。

## 1枚のネガフィルムを求めて

ウォルター(ベン・スティラー)はLIFE誌の写真管理者として地下鉄に乗って通勤し、変化のない日々を過ごしている、地味で平凡な人生を送る冴えない男。唯一の楽しみといえば、現実逃避のために刺激的な妄想にふけることでした。ところが、ある日出

社すると、ライフ社が事業を再編し、「LIFE」誌が廃刊すると知らされます。写真家ショーン・オコンネル(ショーン・ペン)から「最終号の表紙には25番目のネガを使え」という指示とともにネガが送られてきますが、25番目だけがなぜかありません。そこでウォルターは「25番目のネガ」を求めてオフィスを飛び出し、そこから空想と現実が入り乱れる冒険が始まります。「最終号の表紙にふさわしい写真」は、どんな写真なのか？

## 妄想と向き合う冒険の旅

ずっと内向的で空想の中でしか冒険をしていなかったウォルターは、オフィスを飛び出し、自分の殻を破っていきます。序盤のウォルターと、後半のウォルターの違いには思わず笑みがこぼれて、ときには涙してしまいそうになります。

ウォルターの妄想は、もっと自分の

可能性を信じたい！大人だけどワクワクしたい！という彼の望みを投影したものでした。彼は任務を果たすために、その自分と向き合わざるを得ない状況に直面し、自分の殻を破ったその姿に勇気をもらうのです。

物語の展開の素晴らしさはもちろんのこと、広大な景色や写真に秘められたストーリーなど、制作側のこだわりも垣間見えるのも面白いポイントです。そして何よりも「LIFE」誌の素晴らしいキャッチフレーズが心を打ちます。いわく、「世界を見よう。危険でも立ち向かおう。壁の裏側を覗こう。もっとお互いを知ろう。そして感じよう。それが人生の目的だから」。

観る者の冒険心をくすぐる映画です。

LIFE!/ライフ  
原題: The Secret Life of Walter Mitty  
2013年 アメリカ  
監督: ベン・スティラー  
主演: ベン・スティラー/ショーン・ペン