いやしのひととき

2022年10月号

千代田日記

～ちよだにっき 第148号～

主婦のナイショ話

あなたのメンタルは強い？ それとも、弱い？

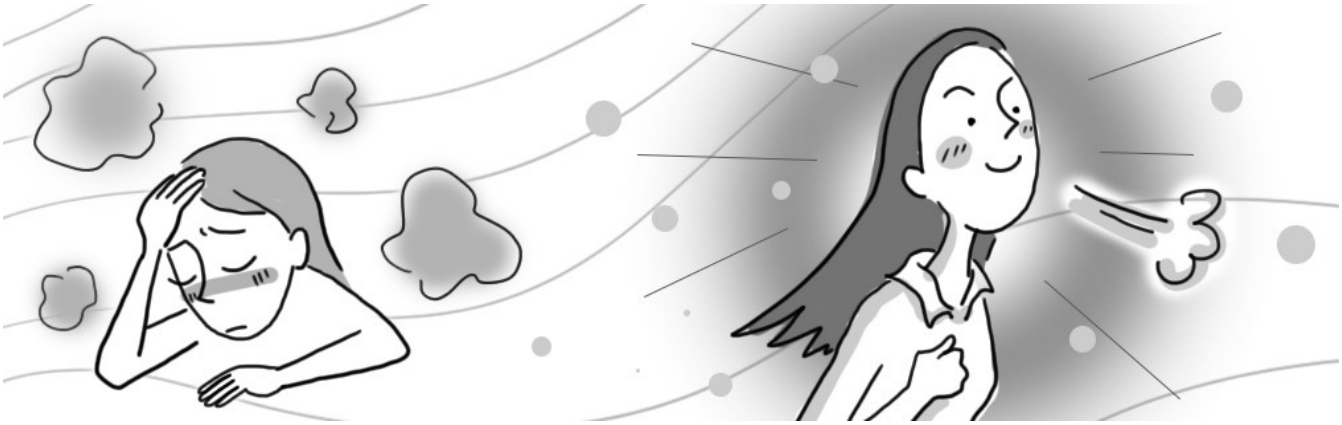
20代以上の女性497人を対象に行った、「メンタルの強さ」についてのアンケートがあります。まず、「あなたはメンタルが強い？」という質問から。「どちらかと言えば弱い」が一番多く38・5％、続いて、「どちらかと言えば強い」37・2％、「弱い」15・4％で、「強い」は8・9％と少数派でした。

次に、「どんなときにメンタルが強いと思う？」という質問です。複数回答で一番多かったのが「群れずにひとりで行動できる」57・5％、「いつまでもくよくよせず、切り替えが早い」41・2％、「意見をはっきり言う」22・4％、「どんな相手にもビクビクしない」21・5％、「本番に強い」21・1％、「どんな場面でも緊張しない」5・7％という結果になりました。理由として挙がっていることを実行すれば、メンタルが強くなれるかも!?

一方、「どんなときにメンタルが弱いと思う？」という質問を見てみましょう。複数回答で1位が「いつまでもくよくよし、引きずる」50・4％、「苦手な相手にビクビクし、避ける」44・4％、「人前で発言すると緊張する」31・2％、「何事にも自信が持てない」29・7％、「本番に弱い」18・0％、「人の目が気になり、意見を押し殺す」15・8％となっています。

では、「メンタルが強めでいるコツは？」という質問は？「自分に賛成してくれる人は2割と考える」「理解してもらえると期待しない」「相手が怒っていたら、この人は自分を守るために必死なんだと思う」「自分の気持ちを最優先する」「人は人、自分は自分と考える」などが挙がっています。

さて、『メンタル強め美女白川さん』（獅子著、KADOKAWA）が話題になっています。発想を転換することでストレスをうまく回避する女性が描かれ、元気になる、励まされると人気だとか。マンガを読むことで、メンタルを強くするポイントを学べます。



暮らしの足し算

眠りの「黄金の90分」

米スタンフォード大学医学部精神科教授の西野精治さんによると、質のよい睡眠をとるためには、入眠してからの90分がポイントだとか。そもそも、健康な人であれば、目を閉じて10分もたたないうちに入眠します。最初の90分の「ノンレム睡眠」が深ければ、その後の睡眠は質のよいものになります。これを「黄金の90分」と呼んでいます。

では、黄金の90分を手に入れるためにはどうしたらいいのでしょうか？ ポイントは覚醒のスイッチを切ることで、方法がいくつかあります。まず、体温のコントロール。眠りにつく前に深部体温を下げ、皮膚の温度との差を少なくするのです。具体的には、就寝の90分前に入浴を終えます。足湯をするだけでも効果があるのだとか。通気性のよい枕を選ぶ、眠る前にノンカフェインの冷たい飲み物を飲むなども有効です。

脳をリラックスさせることも大切です。音楽を聴く、日記を書く、ストレッチをする、アロマオイルを焚くなど、自分が「これをすると眠れる」と思えるものを習慣にしましょう。

さて、目や首を温めると脳がリラックスできると言われています。市販のアイマスクを利用したり、蒸しタオルを活用したりするのもおすすめです。蒸しタオルは、水で濡らしたタオルを絞り、電子レンジで40秒程度加熱するだけでできます。

なごみひとさじ

自分がいちばんと思いながら生きていく

―高田純次

テレビでおなじみのタレント、高田純次さんは1947年生まれの75歳。「適当男」というキャラクターで、さまざまな世代から人気を集めています。

高田さんが本格的にデビューしたのは30歳のとき。劇団の「東京乾電池」に参加します。当時は妻子を養うためにサラリーマン生活をしていましたが、芝居をしようと決心して退職したのだとか。そして数年後、「天才・たけしの元気が出るテレビ!!」や「森田一義アワー笑っていいとも!」などのバラエティ番組に出演するようになります。

さて、いつも元気で楽しそうな高田さんですが、機嫌よく毎日を過ごすコツは？ 「自分がいちばんと思いながら生きていくこと」と、高田さん。自分を受け入れて、自分を認めて、そして、自分をほめる。自分で自分のご機嫌をとれば、いつも幸せな気分でいられるそうです。

もうひとつのコツは、元気なうちは働くこと。「忙しい、忙しい」と言っているくらいがいいのだとか。何もしないと張り合いがないし、「簡単に病気になっちゃう」と、高田さん。著書の『50歳を過ぎたら高田純次のように生きよう』（主婦の友社）には、ほかにも高田流のごきげんに生きる技が詰まっています。

人生を開く扉

今、したいと思っていることを
全部、紙に
書き出してみましょう
書くとなると
意外に難しいものです
しかし、書き出してみると
思いのほか
心がすっきりします

ほのぼの開運術

＜元気なあいさつで運気アップ＞

運気を上げる簡単な方法は、元気にあいさつをすることです。成功している人や恵まれている人は、たいてい自分から大きな声であいさつをしています。たとえば、それほど親しくない知人に久しぶりに会ったとします。「以前、〇〇でお会いした△△です」といったように、自分から名乗って声をかけましょう。もしかしたら相手はこちらの名前を覚えていないかもしれません。自分から先に名乗ることで、相手に気まずい思いをさせません。

「おはようございます」「こんにちは」「お疲れ様」など、だれに対しても笑顔で元気に声をかけることで、自分もまわりも気持ちよくなります。あいさつが良運を連れてきてくれるのです。

一方、人を無視すると、運気をダウンさせます。無視をしていると、いつか自分も無視されます。あいさつをされたら、笑顔で気持ちよくあいさつを返しましょう。

学び直しの日本語クイズ

★漢字１字の国名★

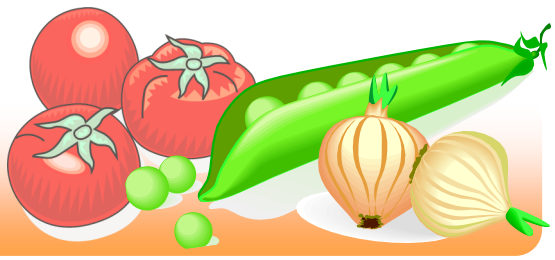
「米」はアメリカ、「英」はイギリス、「仏」はフランスなどは有名ですが、次の漢字はどこの国かわかりますか？

①墨　②星　③西　④加　⑤印　⑥新

⑦泰　⑧尼　⑨諾　⑩沙　⑪埃　⑫希

【正解】　①メキシコ　②シンガポール　③スペイン　④カナダ　⑤インド
⑥ニュージーランド　⑦タイ　⑧インドネシア　⑨ノルウェー
⑩サウジアラビア　⑪エジプト　⑫ギリシャ

元気もりもり 健康レシピ



10月の元気レシピ<チンゲンサイのピーナッツあえ>

チンゲンサイは中華料理はもちろん、和食や洋食にもぴったりの緑黄色野菜。栄養的に注目したいのは、生活習慣病を予防するβカロテンが豊富な点です。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健やかに保つ、目の機能をアップさせる、免疫力を高めるなどの効果が期待できます。ほかに、ストレスから心や体を守るビタミンCも豊富です。ビタミンCは肌のしみやしわを防ぎ、美肌効果があります。アンチエイジングに効果的なビタミンE、骨を強くするカルシウムが含まれる点も見逃せません。

★レシピのポイント

ピーナッツはビニール袋に入れ、麺棒などでたたいて砕いてもいいでしょう。

材料（2人分）

チンゲンサイ：1株
ピーナッツ：大さじ2
みそ：大さじ1/2
しょうゆ：少々
七味唐辛子：適量

1 チンゲンサイは塩（分量外）をひとつまみ加えた熱湯でさっとゆで、水にさらして広げて冷ましたら、軽く絞って食べやすい大きさに切る。

2 ピーナッツはすり鉢ですりつぶし、みそとしょうゆを加えて混ぜる。

3 2にチンゲンサイを加えてあえる。

4 器に盛り、七味唐辛子をふる。

アサヒビール ズバうま！おつまみレシピ https://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe/

ちょっと教えて！家づくり

一戸建てのメンテナンス

一戸建てを長持ちさせるためにメンテナンスは欠かせません。時期は箇所によって異なりますが、基礎点検は約５年ごとが理想でしょう。亀裂、不同沈下、換気不良などを見逃さないように注意して点検します。外壁点検は３～５年ごとをおすすめします。色あせ、サッシ周りのシーリングの劣化、金属部分のさびなどを点検・修繕しておけば、全面補修の時期（１５～２０年）を先延ばしすることも可能です。屋根の場合、専門業者は４～６年を目安に点検するようです。しかし大型台風のあとなどは年に１回、瓦や石綿板のずれ、割れ、はがれをチェックしておくといいでしょう。専門知識が必要な定期点検もあるので、業者に相談して無駄なく効果的に行なってくださいね。

ご・あ・い・さ・つ

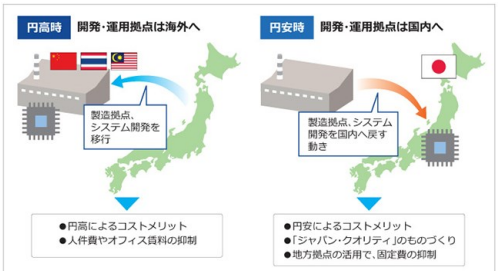
円安メリット

先日、発表されたアメリカの雇用統計によると、失業率は３．５％と５０年ぶりの記録的低水準、賃金は５％上昇と政策金利を上げ、強力に引き締めましたがインフレ退治はできていません。利上げのペースは緩まず、今後１１月２日に０．７５％、１２月１４日に０．５％、来年２月１日に０．２５％の利上げがメインシナリオとなっています。最終的な金利水準は４．５％～４．７５％と予想されています。そうするとさらに日米の金利差は開き、円安が進むでしょう。

しかし、日本政府はこの急激な円安を深刻に受け止めていない感じがします。むしろメリットを生かそうとしているのではないでしょうか。

折しも、コロナによる水際の入国規制が撤廃されました。外国人観光客がビザなしで入国できるようになり、個人旅行も解禁され、海外からの観光客の大幅な増加が期待されております。他にも円安のメリットとして、企業の国内回帰、農産物の輸出振興等が挙げられます。岸田首相は和牛の大会を視察しており、農産物の輸出に力を入れるようです。

このようにみると政府は円安を本気で止めようと思っているとは思えません。また、日米の金利差が縮小することも考えられません。とすると円安傾向は今後も続くでしょう。ゴールドも輸入品なので、円安になれば価格は上がります。ゴールドの保有は、今後の円安を見越して今からでも十分メリットがあると思われます。



発　行：株式会社ゴールドリンク
Gold Link Corporation
http://www.goldtsumitatekun.com

【住所】〒102-0072
東京都千代田区飯田橋2-8-5　多幸ビル九段10階
【電話】03-5275-5588
【FAX】03-5275-5677