

こころの贅沢だより

# わたし日和

令和四年四月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。今年こそは花粉症が改善されて、気持ちの良い春を迎えられるはず！と言う、何一つ根拠のない思い込みとともに迎えた春だったのですが、その思い込みは残念ながら、春の夜の夢とともにはかなく消えてゆきました。

この時期は花粉もそうですが晴れて風が吹くとほこりが舞ってけっこう埃っぽくなりますよね、なのですべにあちこちが埃っぽく汚れてそうじが大変だったりします。ま、私はまめに掃除をするタイプではないのですがそれでも仕事で使うトラックなどは気がついたら雑巾で花粉やらホコリやらをふき取るようにしています。本当は洗車をするべきなんで

しょうがそこまでやる気にはなかなかなれず雑巾でざっと拭いてしまいます。まあ、やらないよりは全然良いはずと思ってやっていますが2〜3日もするとこの時期はもうしっかりと汚れています。さらにこの時期あたりから

雑草との戦いが始まります。面積こそ大したことはないものの「あれ？先週草むしりしたばかりなのに？」という果てしない戦いが夏の終わるころまで続くのだらうと思います。「果てしない戦い」のついでにもう一つ言うと、断捨離もやり終わった後のスッキリ感が病みつきになり時間を見つけては

時々やっています。その割には全然片付いているようには見えませんがね。数年前に少し思い切った断捨離をしたときにそれまで山のようにあったTシャツを10枚ほどに減らしたことがあったのですがそれから数年たった今、不思議なことにTシャツがまた増えていたり、自分用にお土産で買ってきたりしてしまうので当たり前なんですけどね。そんなわけでまだ近いうちに衣服の断捨離をしなければなりません。そろそろ冬服をしまつて夏服を出してくる時期でもあるのでそのタイミングで断捨離しようかなって考えています。完全には終わっていないのですが冬の間に事務所の棚にしまっているファイ

ルの束を約半分に減らすことに成功しました。労力を要する割に誰もほめてくれる人はいないのでここで少し自慢をさせていただきます（汗）。

今興味を持っているのはデジタル断捨離です。使えなくなった古いパソコンが2台、それと機種変更したあとのスマホやパカパケケータイ。処分の仕方がわからず引き出しの奥に4〜5台放置されたままです。処分の仕方を調べてキチンと処分してあげないとなあと思っっています。こんな感じで「果てしない戦い」はずう〜と続いていくのでしようね。



# 一粒のショコラ



人生はチョコレートの箱のようなもの。食べてみるまでわからない。

映画「フォレスト・ガンプ」より

今月の一粒

## 自分もまわりも気持ちよくなる言葉を使おう 「前向きになる口ぐせ」

公

認心理師で一般社団法人日本メンタルアップ支援機構代表理事の大野萌子さんによると、不運を招く人には共通の特徴があると言います。長年のカウンセリング経験からわかったのが、相談者の悩みは9割が人間関係。そして、人間関係がぎくしゃくする原因は、言葉の行き違いにあることが多いとか。人間関係の悩みを持つ人は、相手の顔色をうかがったり気を使いすぎたりしがち。言いたいことをはっきり言えず、曖昧にしたり回すくぐぐ言ったりするので、相手に誤解を与えているのです。

人

人間関係をスムーズにするには、自分軸で物事を考えることが大切です。「私はこうしたい」「これが好き」と自分の気持ちに素直になるということ。自分を尊重することで、まわりの人も尊重できるようになります。また、無意識にネガティブな口ぐせを使ってい

ないかにも注意。たとえば、「でも」「私なんて」「どうせ」など。「普通は」「結局」「すべき」といった、自分の信念に固執するような言葉もよくありません。たとえば、「LINEの返事はすべにすべき」という信念があったとすると、返事が遅い人に対してイライラし、マイナスの気持ちを持ってしまいうから。寛容な気持ちでいることで、自分を追い詰めずに済むのです。それに、「結局」は話をまとめようとする言葉なので、相手にとっては上から目線で言われている印象を持たれます。

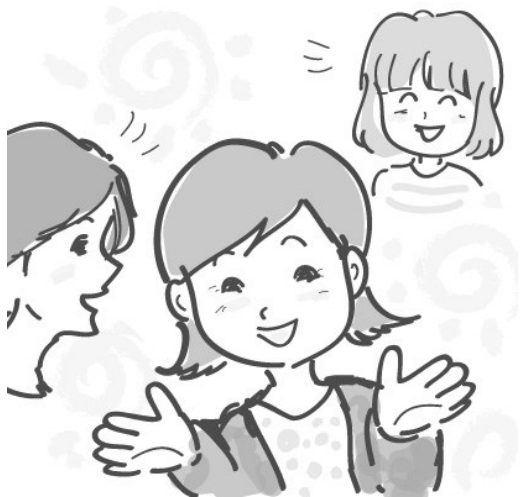
さ

て、意識して使いたい口ぐせを紹介しましょう。「5割できればOK」「人は人、自分は自分」「大丈夫」「そのうちなんとかなる」「ありがと」「5つです。ネガティブな気持ちになりそうなきにいずれかを口に出してみましよう。手帳などに書いて、ときどき眺

めるのもOK。自分にプラスの言葉を投げかけることで、自信がついたり、マイナスの気持ちから解放されたりします。とくに「ありがと」「は言われた相手だけでなく、自分自身も気分がよくなる言葉。素直に口に出す習慣を身につけるといいでしょう。もちろん、身近な家族にも頻繁に「ありがと」と声をかけたいものです。

人

には好意にお返ししたくなるという、「好意の返報性」という心理があります。自分からプラスの言葉を発すれば、相手からも前向きな言葉が返ってきて、おたがいに笑顔になれるはず。結果、幸せが訪れるのです。



# お財布も、ちょっと贅沢

サブスクを見直す

サブスクは金額が固定なので、多く利用しても気にならないという点が魅力ですが、落とし穴もあります。

まず、支払いの痛みが少なく、軽い気持ちで契約してしまふ点。食べ物や日用品、洋服などを買ったたり外食したりすると、金額が財布から出ていくので痛みを伴います。その痛みが使いすぎを予防するブレーキとなるのです。

しかし、サブスクの場合、銀行やクレジットカードから自動引き落としが基本で、見えないところで支払っています。そのため、支払いの痛みを感じることが少ないのです。とくに料金が月額1000円未満といった少額の場合は、それくらいの金額なら、軽い気持ちで契約することが多くなります。

対策としては、銀行口座やクレジットカードの明細を月に1度は確認すること。そ

して、サブスクに毎月いくらかかっているか書き出してみることです。書き出すのは、Amazonプライム、Netflix、フィリックスといったサービスのほか、英会話やスポーツジムなど、毎月支払っているものすべて。そして、契約しているもののあまり使っていないものがないか家族みんなで確認し、不要なものは契約解除します。

500円や600円と

いった少額でも、ちりも積もれば山となるで、かなりの節約につながることもあります。「契約しているのに使っていない」という罪悪感も捨てられます。



## からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

### 人生の三楽

およそ人の楽しむべき事三あり。一には身に道を行ひ、ひが事なくして善を楽しむにあり。二には身に病なくして、快く楽しむにあり。三には命ながくして、久しく楽しむにあり。

(養生訓 巻第二)

こう訳します。「人には3つの楽しみがある。1つ目は正しい道を歩き、悪事をせず、善を楽しむこと。

2つ目は病がなく、気持ちよく楽しむこと。3つ目は長生きして人生を楽しむことである」。このあと、「どんなに裕福であって、この3つの楽しみがなければ、本当の楽しみは得

られない。裕福なことは三楽に入らないし、三楽がなければ裕福であっても意味はない」と続きます。

心に後ろめたいことがあればそれが気になって、心が病むでしょう。一日一善という言葉があります。が、ゴミを拾うなど、ちょっとしたことで気持ちが前向きになるものです。もちろん、体に不調が

あれば気持ちよく過ごすことはできません。おいしいものを食べるにも、趣味に没頭するにも、健康であつてこそ。そして、長生きをして、毎日を大切に過ごすこと。そのために、日々の養生、規則正しい食生活や適度な運動、質の良い睡眠、ストレスをためないなど、心や体によい基本的なことを行つのです。



# 元気100倍 レシピ!



## 鶏レバーは低カロリーな上、ビタミンやミネラルたっぷり

鶏レバーにはビタミン B1 が豊富に含まれ、糖質をエネルギーに変えてくれるため、ダイエット中の人におすすめの食材。低カロリーなのも魅力です。ほかに、貧血を予防する鉄、皮膚や目を健康に保つビタミン A、DNA を正常に作るために欠かせない葉酸も豊富に含まれています。焼き鳥にしたり甘辛く煮たりするのが一般的ですが、ウスターソースで煮るのも風変わっておすすめ。ひと味違った副菜になります。鶏レバーは鮮度が落ちやすいので、購入したら早めに調理しましょう。



### 3月の賢者レシピ

### レバーのソース煮

ビタミンB1が  
代謝をスムーズ  
にしてくれる

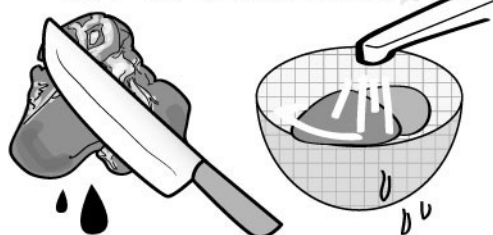
鉄が豊富に  
含まれるので  
貧血を予防

ビタミンAが  
皮膚や目を  
健やかに保つ

#### ・材 料・(4人分)

鶏レバー..... 300g  
ウスターソース... 大さじ4  
酒..... 大さじ3  
しょうゆ..... 小さじ1

1 レバーは血や脂肪をとって  
食べやすく切り、  
洗ってから水気をとる。



2 鍋にウスターソースを  
煮立てて



酒とレバーを加え、  
3～4分煮て  
7～8割まで火を通し、  
レバーをいったん  
とり出す。

3 煮汁を煮詰め、水分がほとんど  
なくなったらレバーを戻し、  
煮からめて完全に火を通す。  
火を止め、しょうゆを  
加えてからめる。



出来上がり!!



## 便利なツールがストレスにならないように！ 「感じのよいLINEの終わらせ方」

# とつぎの 流儀

●終わりたい時間を伝えておく

親しい友人なら、「そろそろ子どもが帰ってくるので終わりにするね」など、具体的な予定を伝えて、終わりにしたいことをストレートに伝えてもOKでしょう。一方、それほど親しくない間柄なら、前もって終わりたい時間を伝えておくのがスマート。「9時に出かける予定があるので」などと、やりとりの前にメッセージを送っておきましょう。

●スタンプの終了は気にしない

メッセージのやりとりのあと、スタンプ合戦が続くのはよくあることです。スタンプをもらったら自分もスタンプを押さなければと考える必要はありません。終わりにしたいと思ったところで、そのままにしておきましょう。

●既読スルーはさりげなく尋ねる

「既読」になったのに相手からの返事が来ないとき、返事を催促するのは気が引けます。「忙しい？」など、さりげなく尋ねましょう。ドアから覗いているようなかわいげのあるスタンプを送ってみるのも一案です。

## 編集後記

4月になりました。今年の桜は楽しめましたか？ いろんなことがあったせいでしょいか今年の桜はいつもより余計にキレイに咲き誇っているように感じました。日本に生まれてよかったと思う瞬間でもあります。そんなキレイな桜の花を楽しみながら私の朝活はなんとなく続いています。続いてはいるのですがちょっと前から股関節あたりが少し痛くなってしまう走る朝活から歩く朝活に変更しました。原因は頑張り過ぎ？なのか冷えからくるものなのか単純に加齢なのかよくわかりません。ただ早起きは何か気持ちいいので習慣として続けたいです。そして最近興味を持っているのが瞑想です。なんか手軽にできそうではないかと思いませんか？実はついぶん前から興味だけはあるのですが習いに行ったり、そういうサークルに入るほどの熱意を持っているわけでもないのそのままでいいのです。今はYouTubeという便利な動画サイトがあるのでその動画を参考にしてみたいと思っています。ちょっと聞きかじった感じだと「呼吸」というのが非常に重要らしいんですがマネ事で呼吸に意識を集中すると呼吸の仕方がわからなくなってしまうのでできなくなるんですね。なんか瞑想って簡単にできそうって思ってたのにはやくも挫折の予感・・・です。

『おかげさまで56年目  
LPガス・水回りリフォーム』

有限会社マルエムプロパン

〒242-0029 大和市上草柳533  
TEL 046-261-3866  
FAX 046-263-9205



今年も春を迎えられて、  
幸せだなあ。