

# はな\*さき\*小町

enjoy myself, enjoy my style.

## 旅番組でバーチャル旅行に出かけよう！

こんにちは、小町です。独身時代は旅行が趣味だった小町ですが、子育て中の今はもっぱら「旅番組」でバーチャル旅行を楽しんでいます。特にお気軽に入りはBSの旅番組。取材が丁寧で映像も美しく、観ているだけで本当に旅をしている気分になってきます。

世界の色々な場所で、色々な人たちがそれぞれの生活を営んでいる。それを垣間見るのも旅番組の醍醐味。小町おすすめの旅番組をご紹介しますよ。

### ◆NHK世界ふれあい街歩き

小町のイチオシは、NHK BSプレミアム「世界ふれあい街歩き」。深く掘り下げた丁寧な取材が高く評価されている上質な旅番組です。リポーターの姿は入りません。お仕着せのような観光情報もありません。カメラが世界の街を訪ね歩き、大通りから路地まで、まるで自分がそこを歩いているような臨場感あふれる演出が旅好きのこころをくすぐります。

名所旧跡もいけれど、何気ない通

りや街角にこそ旅の魅力があると思わせてくれる番組です。美しい映像とマッチした音楽も秀逸で、旅気分がさらに盛り上がります。放送時間は火曜日の夜8時から（再放送あり）。番組DVDも発売されています。

### ◆欧州鉄道の旅

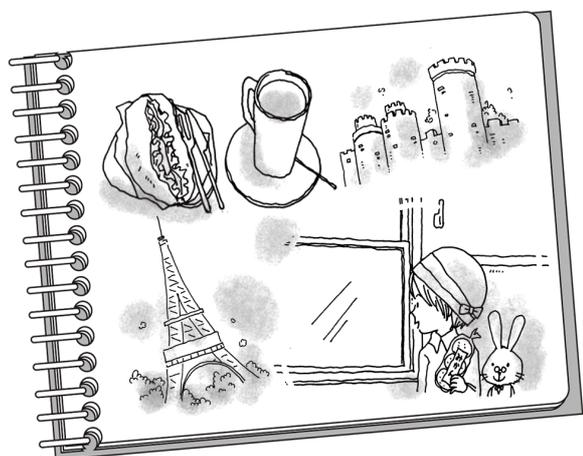
ヨーロッパの鉄道旅行は小町の憧れ。旅行者の目線で車窓風景をゆとりと映し出す「欧州鉄道の旅」BSプレミアムは、ヨーロッパ鉄道の旅を疑似体験しているかのような紀行番組です。

ヨーロッパの鉄道は国境を越える車掌が変わり、言葉も変わります。始発駅と終着駅では、映画のワンシーンさながらの光景が見られるそうです。鉄道の旅は時間にゆとりがあつてこそ。いつか私も」と夢想しながら、まだ見ぬヨーロッパの車窓を胸に思い描いています。放送時間は毎週水曜日、夜10時から。バックで流れる現地の音楽にも注目くださいね。

### ◆地球バス紀行

バス旅行がお好きなら、BS-TBSの「地球バス紀行」がおすすめ。国境越えの長距離バスから街の路線バスまで、バスを乗り継いで知らない国、知らない道を訪ねます。足早の旅では味わえないローカルな魅力を堪能してください。放送は毎週火曜日、夜9時からです。

ちなみに、この番組もYouTube（ユーチューブ）で検索するとヒットします。BSが観られない方はこちらでお楽しみくださいね。





## 10月の見直し〈自分の気持ちを伝える〉

### ✓しゃべりすぎない

自分の気持ちが相手になかなか伝わらないとき、心の中にはふたつの相反する感情が生まれているようです。ひとつは、「私は気持ちを伝えるのが苦手だから仕方ない」というあきらめの気持ち。もうひとつは、「この人はちっともわかってくれない」と相手を責める気持ち。どちらも一理あるようでいて、実は「なぜ伝わらないのか」といった本質の部分を理解しなければ、いつまでも自分の気持ちが伝わらないイライラから解放されません。

気持ちを伝えるのが苦手だと思っている人は、何とか伝えようとするあまりしゃべりすぎてしまうことはありませんか。残念ながらこれは逆効果です。言葉を重ねれば重ねるほど「私が、私が」となってしまうがちで、相手が聞く耳を持ってくれなくなります。また、人は無意識に「こう言ったらこんな言葉が返ってくる」と思い込んでいるところがあります。ですから、自分の思い通りの反応が返ってくれば「伝わっている」と安心しますが、期待外れの答えをされると「この人はわかってくれない」と相手を責めたくくなります。身勝手な反応ですが、実によくあることです。

そもそも、「気持ちは伝えるもの」と思い込んでいることが間違いのもとかもしれません。気持ちは「伝える」というより、「汲んで」もらったり「察して」もらったりする部分が大いだと思います。しかも言葉の捉え方は人それぞれ。言葉に頼って伝えようとするすとすれ

### ✓「伝わらなくて当たり前」を前提に

違いが起こりやすく、気持ちを察してもらうところが、ますます溝が深まってしまうこともあります。

不思議なもので、言葉につまって黙ってしまったときのほうが、相手は「この人は今、何を言おうとしたのかしら？ どう思っているのかしら？」と気持ちを汲んであげようとするものです。どんなタイミングで、どんな言い方をすることも大切ですが、伝えることに一生懸命になりすぎると、「気持ちを汲んであげよう」という相手のこころの余地を奪ってしまいます。

わかる人には黙っていてもわかってもらえるし、何をどうやってもピンと来ない人もいます。それが「気持ち」ではないかと思います。わかってもらえなくて当たり前。そこからスタートしてみると、しゃべりすぎたり相手を責めたりする失敗が減って、相手から「気持ちを汲んであげよう」と思ってもらいやすくなるのかもしれない。



# 小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



## はなさき お悩み相談室



## インナーマッスルを鍛えて腰痛解消

人間の筋肉は何層にも重なって体を覆っています。その中でも比較的深い部分にある筋肉が「インナーマッスル」と呼ばれています。姿勢を細かく調整したり関節の位置を正常に保ったりしておけるのは、体の奥でインナーマッスルが働いているからです。

日本は腰痛大国で、8割以上の人が生涯を通じて腰痛を体験するそうです。腰痛の原因は様々ですが、そのひとつは間違った体の使い方。体の各部位はすべて連動しています。それぞれの部位が必要ときに必要な力を出して連動すれば、無駄

な動きをしないでシンプルに体を使えるようになります。しかし人それぞれに体のクセがあり、そのクセのせいで余分な動きをしてしまうのです。

上手に体を使うには、体幹を意識して動かし、インナーマッスルを刺激すること。スポーツ選手などが筋トシで行う腹筋は、体の表面的な筋肉を鍛えるための運動です。体の奥にあるインナーマッスルを鍛えるには、ピラティスやヨガ、太極拳、バレエなど体幹をしっかりと使う運動が効果的。また、最近話題の「呼吸法ダイエット」でもインナーマッスルが強くなります。

## みんな集まれ～!

# 大人女子部

## 粋なはからい

親切を受けたとき、「チップをはずむよ」と冗談を言ったりしますね。日本にチップの習慣はありませんが、「心付け」という粋なはからいがあります。

たとえば旅先で旅館に泊まったとき、心付けのあるなしで待遇に違いがあるようです。由緒正しい旅館では部屋ごとに担当の人が決まっています。部屋に通されたとき、自分たちの担当の人に「お世話になります」と言って心付けを渡してみてもいいでしょう。金額は千円から二千元程度が一般的です。旅行にお年寄りや小さい子どもが同行する場合、宿泊先で何かと手を借りることがあります。先に心付けを渡しておけば頼みやすく、旅館側も快く協力してくれるでしょう。

せっかくの心付けも、お札をはだかのまま渡したのでは相手も受け取りにくいもの。金額もわかってしま

うので双方が気まずい思いをすることもあります。心付けは懐紙やポチ袋、白い紙（便箋など）に包んで渡すのがスマートなやり方です。表書きはいりませんが、「花一重」や「松の葉」などと書くと、なかなかしゃれたお客さんだと好印象になりそうです。ちょっとした心付けで気分良く旅ができるなら、覚えておきたい大人女子のマナーですね。

ちなみに、画像のような素敵なデザインのポチ袋を持ち歩いておくと、思わぬ場面で役立ちますよ。

