

# はな\*さき\*小町

enjoy myself, enjoy my style.

## 貯め上手「に学ぶお財布術

こんにちは、小町です。突然ですがみなさんとはどんなお財布を使っていますか。長財布の方が金運アップとか、1年に1度はお財布を替えた方がいいとか、赤いお財布は出費がかさむとか色々聞きますが、お金を貯めるのが上手な人たちはお財布の使い方も工夫しているようです。今回は「貯め上手」のお財布術をご紹介します。

### ◆お財布術のポイント

理想的なお財布術のポイントは、お財布を開くたびにひと目で中身が確認できることだそうです。

\*お札とレシートは別の場所に

\*お札は種類ごと、向きは揃える

\*ポイントカードは5枚くらい、クレジットカードは2枚くらいに抑える

\*レシートはこまめに取り出し、週1でお財布整理

この4つを押さえておくと大体の使った金額を把握でき、使いすぎを防げるそうです。

カード類は数が多いほど「お得」が

貯まる気がしますが、かえってポイントが分散しやすいとか。お財布術アンケートでも、「貯め上手」に比べて「貯め下手」な人の方がお財布に入れていくカードの平均枚数が多く、お財布の中が雑然としていたようです。カード類でお財布がパンパンに膨らんでいる人は、1ヶ月以内に使いそうなものだけをお財布に入れて残りは自宅保管しておく、必要なときだけお財布に入れる習慣をつけるといいですね。

### ◆お財布にお金を入れるタイミング

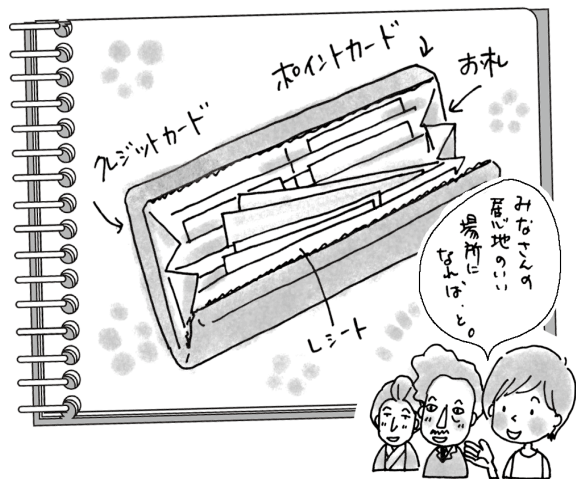
「貯め上手」と「貯め下手」では、

お財布にお金を入れるタイミングも違ってきます。つまり、ATMでお金を引き出すタイミングの違いです。

「貯め下手」の傾向はお金が必要なく引き出すこと。お金の引き出し方に計画性がないので無駄遣いにつながるそうです。対する「貯め上手」は、月に1度、決まった額を引き出す「マイルール」を作ってお金を管理しているようです。

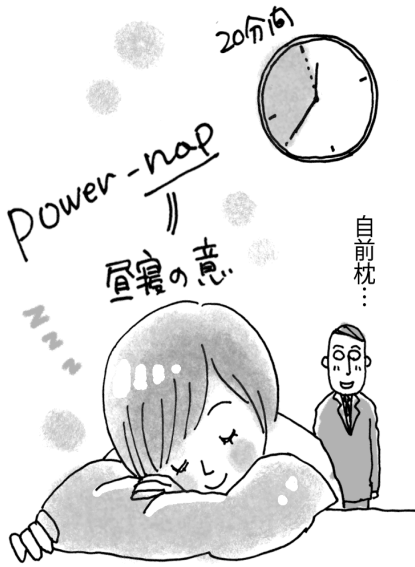
小町はたくさんのお金を持ち歩きたくないで、週1ルール。毎週月曜日に決まった金額を引き出してお財布に入れ、その金額以内で1週間をやりくりするように工夫しています。予想外の出費もありますが、ルールを決めてから衝動買いが減りました。

ちなみに、「貯め上手」に人気のお財布カラーは定番の黒や茶、ベージュのベーシックカラー。ピンク系のお財布を好む人には「貯め下手」の傾向があるようです。次のお財布選びの参考にしてくださいね。





## はなさき お悩み相談室



## NASAも認めた「パワーナップ」とは？

昼寝をすると作業効率が上がると言われますね。アメリカの社会心理学者ジエームス・マーサスがすすめているのは「パワーナップ」という睡眠法です。15〜20分の仮眠を取ると、その後の作業効率上がるのだから。実際、20分の昼寝は朝20分寝るより8時間分のスタミナを維持できるという研究報告もあります。パワーナップの研究はNASAでも行われていて、30分のパワーナップで認知能力が40%増加すると発表しました。

横になるのが難ければ、机に突っ伏した状態で仮眠してみよう。理想の昼寝タイムは20分。それ以上になると脳が深い眠りに入ってしまうため、疲労感がより増してしまうそうです。昼寝のあとは軽く体を動かして体を覚醒させ、午後も頑張りますよ。

## みんな集まれ〜！

# 大人女子部



## 大人女子のマナー 「香典を受け取る時の言葉は？」

二十代なら「うっかり」が通用する場面でも、三十代以降になるとそうもいきません。特に冠婚葬祭の場面では、社会人として知っておきたいマナーがいくつもあります。中でも葬儀の場では「うっかり」を避けたいもの。たとえば、次の場面での適切な振る舞いはどれでしょう。

【Q】親戚の葬儀で受付を担当しました。弔問客から香典を受け取る時に何と言いますか？

- (1) 「ありがとうございます」
- (2) 「恐れ入ります」
- (3) 「お悔やみ申し上げます」

人が亡くなった席なので「ありがとうございます」

がNGなのはおわかりでしょう。間違えやすいのは「お悔やみ申し上げます」。これは弔問客が遺族に対して伝える言葉です。弔問客が「お悔やみ申し上げます」と言って差し出す香典を、遺族側の受付は「恐れ入ります」という言葉で受け取ります。従って正解は(2)「恐れ入ります」です。

お通夜や葬儀のやり方やマナーは地域によってもルールがあります。引越して間もない場合は、折を見て地域の方々に聞いておくと「うっかり」を避けられそうです。



香典を受け取る時は「恐れ入ります」



## 11月の見直し〈人間関係の距離感を見直す〉



### 相手の「パーソナルスペース」を尊重する

それほど親しくない人がいきなり近づいてきたら、思わず一步引いてしまうでしょう。人は無意識のうちに相手との距離を測っているようで、心理的に一番心地良い距離を「パーソナルスペース」といいます。要するに自分を中心とした「縄張り」のようなものです。思わず一步引いてしまうのは、自分の縄張りを侵されたような気がするからです。

スムーズな人間関係には心理的な距離感も影響します。一般的なパーソナルスペースの目安は、

【親密な関係】45cm 以内

→家族などと身体的な触れ合いが容易な距離

【個人的な関係】45～120cm

→友達などと個人的な会話をするときの距離

【社交的な関係】120～360cm

→職場の同僚と一緒に仕事をするときの距離

【公式の関係】360cm 以上

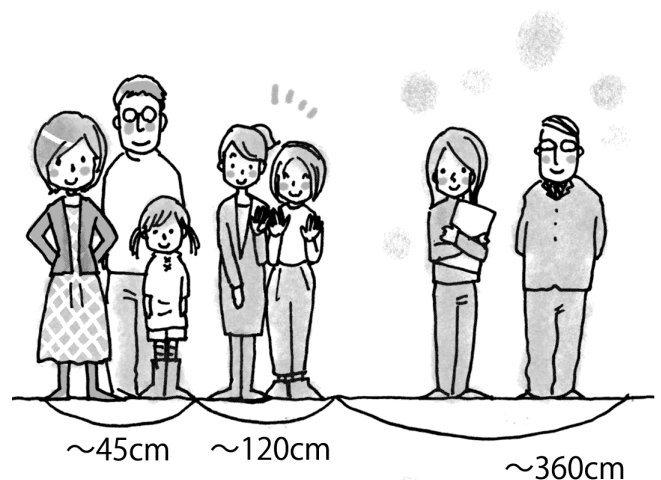
→公的な人物と公式の場で対面するときの距離

あくまでも目安なので、社交的な人と内向的な人では距離感が異なります。また、生理的な好き・嫌いも関係するでしょう。しかし覚えておきたいのは、人それぞれがパーソナルスペースを持っていること。「許せる対人距離感」は相手との関係性によって変わってきます。それを踏まえた上で人間関係の距離感を見直してみましよう。

パーソナルスペースは、実際の距離だけでなく心の距離も含めてのことです。相手のパーソナルスペース

を尊重する。これが良い人間関係を築くコツではないかと思います。たとえ家族でも、そっとしておいてほしいそうなときは45cm以内に近づかない。親しい友人がとても辛そうだったら家族のように寄り添って慰める。つまりパーソナルスペースとは「思いやりの距離感」でもあります。

誰かと親しくなりたいときもパーソナルスペースを応用できそうです。人は、近くにいる人に親近感を持つ傾向があるそうです。親しくなりたい人とは、相手に不快感を与えない程度に身体的な距離を縮めてみましょう。パーソナルスペースは前に長く横に短いので、前より横に並んだほうが効果的です。親しくなりたい人のとなりに座ったとき、またはさり気なく横に並んで立ち話をしたとき、相手が「個人的な関係」（45～120cm）のパーソナルスペースにあなたを入れても不快ではないと感じているようなら、あなたに対する親近感が増した証拠と言えそうです。



# 小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.