

# はなさき\*小町

## 小町さんの 気になるモ/ Check!

こんにちは、小町です。今年、時間に追われる生活から抜け出すつもりだったのに、すでに挫折気味。小町のように時間の使い方を悩んでいる人は少なくないようです。もっと時間を有効に使う生活を楽しむために、時間管理の達人を目指してみませんか。

### ◆時間管理の秘策は「手帳」

働くママたちは時間管理の達人です。たとえば女性起業家の佐々木かをりさんは、女性の「コミュニティサイト」ナーウーマンなどの2社で社長を兼務しながら、2人のお子さんを育てるスー

パーワーキングマザー。佐々木さんの時間管理を支えているのは、30分刻みの縦の時間軸に予定を書き込む「手帳」です。この手帳を使い、予定と行動を一致させていくのが時間管理のコツなのだそう。

### ◆佐々木流の手帳術

佐々木さんの手帳術のポイントは大さく3つあります。

- ①「点」ではなく「面」で予定を立てる。  
たとえば人に会う場合、手帳には待ち合わせ時間と場所、相手の名前を書くことが多いでしょう。けれどこれは「点」の考え方。「面」とは、前後の移動時間も含めて予定全体を「ブロック」のように書き込み、視覚的に予定を把握するやり方です。そのためには時間軸が縦型の手帳が便利です。
- ② 予定の「終わりの時間」も書く。



終わりの時間も書いておくことで、予定にかかる全体の時間が読めます。多めに時間を見積もっておくと待ち時間や空き時間も見えてきて、時間に追われることはありません。

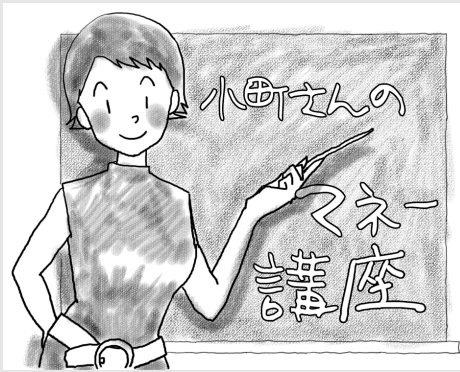
- ③ 仕事もプライベートも「冊」にする  
限られた時間を管理するには、すべての予定が「目」でわかることが大切です。

### ◆時間管理は「私」が主役

佐々木さんいわく、時間管理の目的は「できた!」という喜びを重ねて自分を幸せにすること。入生という物語の脚本が手帳だとすれば、その主役はもちろん「私」です。手帳の使い方を見直して「私」が主役の時間管理をする。小町は俄然やる気が出てきました!



時間管理の達人にならなうー!



# ちょっとトクする 小町さんの節約講座

## 節電効果が目に見える「節電エコタイマー」

### ■目に見えるとやる気になる！

がんばった成果が目に見えるとやる気になりますね。たとえば節電なら、毎月の電気料金を前年と比べてみるという方法があります。けれどこの方法では電気料金しか比較できません。リアルタイムで節電効果を実感したいなら、話題の「節電エコタイマー」が便利です。

### ■自動のスイッチ ON/OFF で節電

たとえば、電気ポットや温水便座の電源を夜中8時間切っておくと、電気ポットは年間約2600円、温水便座は年間約1200円の節約になります。しかし、そのたびに電源を切るのは面倒で、うっかり忘れてしまうこともあるでしょう。そこで「節電エコタイマー」の出番です。

「節電エコタイマー」とは、あなたに代わって電気製品をこまめにON/OFFしてくれる節電アイテム。プログラムタイマーで時間をセットしておけば、あとは自動的に電源を入れたり切ったり



節電エコタイマー  
(リーベックス)

してくれます。「節電エコタイマー」のほか、いくつかのメーカーが似たような製品を出していますが使い方は基本的に同じ。曜日ごと、どの時間帯に電源を「入／

切」するか設定して、本体を電源コンセントに差し込み、本体のコンセントに電気器具のプラグを差し込むだけ。本体1つに対して1つの電気器具が基本ですが、1台で20プログラムまでタイマーセットできるので、生活スタイルにあわせて細かく調整できるのが嬉しいですね。

### ■省エネ効果が目に見える！

さらにおすすめの理由は省エネ効果が目に見えること。タイマーを使って節電した電気料金のほか、使用中の電気器具の消費電力、CO2排出量など自動測定した数値が画面に表示され、ボタンを切り替えると表示項目が変わります。



ボタンを押すと①～⑥のように表示が切り替わる

エコに励むのはいいけれど、エコに振り回されたのでは長続きしません。こうした節電アイテムを上手に使って息の長い節電をしていきましょう。商品はネット通販で手に入ります。価格は1台3000円前後です。

# 自分のからだを 大切にしよう

自分で血圧を測ることはあっても、脈拍にはあまり注意が向きません。けれど脈拍は、運動、精神状態、体温などにみよって変動するので、心身の状態を知る目安になります。

個人差はありますが、健康な成人の場合、脈拍の正常範囲は安静時の1分間に50〜100回。まずは安静時に基準となる自分の脈拍を測ってみましょう。

脈拍は通常、手首の橈骨（やうこつ）動脈で測ります。人差し指の延長線上、手首の始まりあたりから1〜2センチ上です。片方の手のひらを上にし、逆の手の人差し指、中指、薬指で橈骨動脈を軽く押さえて測定します。通常は1分間測定しますが、時間がないときは15秒間測って4倍します。

測定時には次の点に注意しましょう。



しよ。

\* 橈骨動脈にあてる手を温めておく。冷たい手をあてるとう血管が収縮し、脈拍に触れにくくなります。

\* 5分ほど安静を保った後で測る。

\* 食事や入浴の後は30分以上たってから測る。

\* 楽な姿勢で測る。

あとは時々脈を測って、基準の脈拍と比較してみます。安静時の脈拍が毎分100回以上の時は、貧血、甲状腺疾患などの代謝性疾患、肺の病気などが疑われます。逆に50回以下の時は、心臓病が原因の危険な不整脈の恐れがあります。症状が続く場合は内科や循環器科を受診しましょう。

## 脈拍で体調チェック

# 年女のひよこ

生年月日を訊かれたとき、西暦で答えるようになったのはいつからだろう。自分で「昭和39年」と言いながら、私の耳がその響きを拒否するよくな複雑な女心。その点1964年」という西暦は、年齢をあいまいにしてくれるような気がするのだ。

だから干支を訊かれるのも実はいやだった。私よりひと回り先輩です。ね。そんな風に言われることが増えてきたせいもある。

でも、今年は違う。4回目の辰年。4回目の年女。次に辰年が巡ってくるとき、私は還暦を迎える。

還暦。60歳。何事もなければそれ

は必ずやってくる。そのときどうなっているかはわからないけれど、今より体力は落ちて、あちこちにガタがきて、シッも白髪も今よりずっと増えているのは間違いない。そう思ったら急に、4回目の年女を大事に生きておこうという気持ちになったのである。

節分には豆まきをした。旦那は、それは年男の役目だろ」と笑ったが、今年は男女の区別など気にしていられない。旧暦の3月は「辰の月」と聞いたので、今月は箱根の九頭龍神社にお参りするつもりだ。6月の誕生日までにタイエットをして、誕生日祝いにノースリーブのワンピースを自分に贈ろう。「一の腕が気になって、もう何年も着ていないノースリーブ。ここで着なかつたら、これから先も縁はないだろうから。」

そして今、5回目の年女には真っ赤なドレス姿を披露しようと思った。これから12年かけて、還暦に真っ赤なドレスが似合う自分になっていく。



## 花咲物語