

# はな\*さき\*小町

enjoy myself, enjoy my style.

## プロクリーニング・自宅で簡単にできる洗濯術

こんにちは、小町です。衣替えを前に、クリーニングに出すべきか「で悩んでいる方はいませんか。節約はしたいけれど、自宅洗いで大事な衣類が台無しになってしまふのは避けたいところ。そこで今回は、洗濯のプロであるクリーニング店直伝の洗濯術とシミ抜き方法を紹介します。家庭にある意外なものが役立ちますよ。

### ◆家庭にある材料でニットを洗う

- ① 大きめの洗面器に約40℃のぬるま湯を入れ、そこに適量のおしゃれ着用洗剤を入れます。
- ② さらに「ヘアトリートメント」を入れます。トリートメントに含まれるシメチコンという成分は、セーターの繊維をコーティングして型くずれや縮みを防止します。適量のトリートメントを手に取り、おしゃれ着用洗剤が入ったぬるま湯になじませます。
- ③ セーターを洗濯ネットに入れてお湯につけ、軽く2回ほど押し浸します。5〜10分間くらい放置してからす

すいで乾かします。このとき、こすりすぎると毛羽立ちの原因になるので注意しましょう。

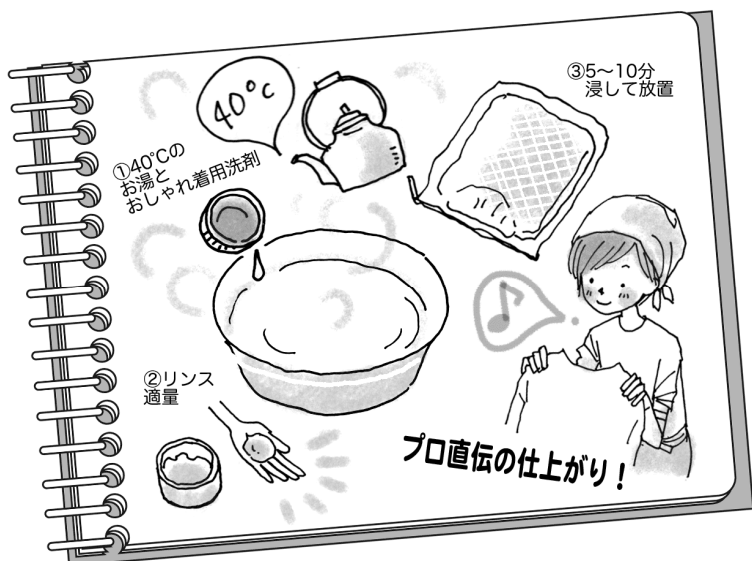
### ◆こまゆのシミ抜きには中性洗剤

- ① シミ部分の下にタオルを敷きます。
- ② 適量の台所用中性洗剤を小皿に注ぎ、使い古しの歯ブラシにつけます。
- ③ 歯ブラシでシミの部分をやさしくたたくと、下に敷いたタオルにシミが少しずつ移ります。タオルの場所を変えながらシミが薄くなるまで繰り返しましょう。
- ④ シミが薄くなったら約40℃のぬるま湯でもみ洗いしてこの時点でシミはきれいになります。最後は洗濯機で通常通りに洗います。

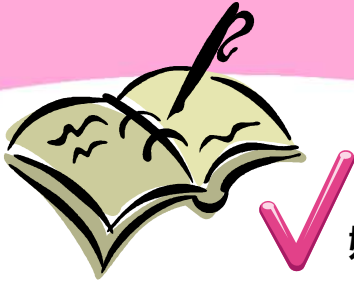
1日たったおしこまゆのシミもこれで落ちます。ケチャップやソースのシミにも効果的です。色落ちが心配な衣類の場合、事前に衣類の端に洗剤をつけ、タオルに色移りするかを確認し

てからお試しください。

また、口紅やファンデーションの汚れには、台所用中性洗剤とクレンシンクオイルを1対1の割合で混ぜたものを使います。落とし方はおしこまゆのシミと同じ。この方法はセーターやトレーナーにも使えますが、シルクなどのデリケートな素材の衣類はクリーニング店にご相談くださいね。



## 5月の見直し〈嫌なことの忘れ方〉



### 嫌な出来事を紙に書く

覚えたいことは忘れてしまうのに、忘れないことは覚えている。人間の脳は不思議なものです。脳は「忘れる」ことをコントロールできませんが、記憶の性質を変えることで、覚えやすくしたり思い出しにくくしたりはできます。

記憶には「エピソード記憶」と「意味記憶」があります。たとえば、「あの映画のあのシーン」はエピソード記憶。映画のタイトルや俳優の名前は意味記憶。印象深いシーンはよく覚えているのに、「あの映画のタイトル何だったか?」「あの俳優の名前は何か?」となるのはよくあること。つまり、同じ記憶でも、エピソード記憶にしておけば覚えやすくなり、意味記憶になれば忘れやすくなるのです。

嫌なことが起こったとき、その出来事を「エピソード」として記憶しておく、いつまでたってもなかなか忘れられません。早く忘れてしまいたければ、出来事を経験を「意味」にすり替えてしまうといいでしょう。それには嫌な出来事を紙に書くことです。ただし、日記のように感情を交えて書くと、エピソード記憶の上塗りになってしまいます。忘れるためのポイントは感情的な部分を書かないこと。出来事の「面白み」を削り、起こったことの特徴だけを箇条書きするくらいでちょうどいいかもしれません。嫌な出来事は感情抜きの箇条書きで抽象化して、記憶の細部を思い出しにくくしておく。くれぐれもエピソード記憶型の日記で嫌な出来事を記録しないようにしましょう。

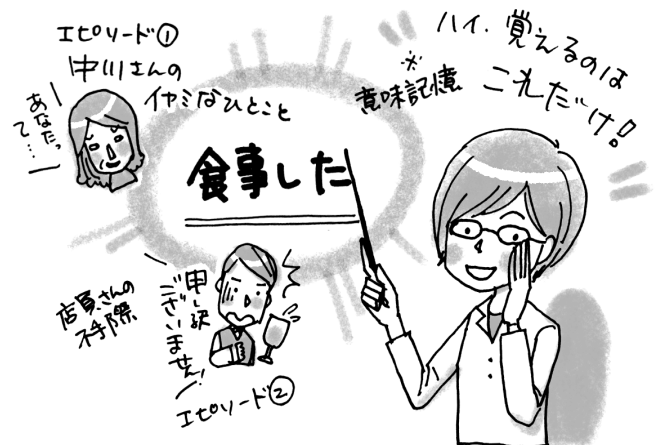


### 思い出すなら気分の良いときに

とはいえ忘れるまでには時間がかかり、しばらくは思い出すたびに嫌な気持ちがよみがえるでしょう。思い出すのは仕方ないとして、嫌な気持ちがよみがえらないテクニックを覚えておくとよさそうです。それは、気分の良いときに思い出すこと。

記憶は「ひとつのかたまり」ではありません。記憶には「過去のにおい」や「過去の色」のようなものが付いていて、実はその「におい」や「色」は思い出すたびに変わっています。「今日は良いことがありそう」と思って1日を過ごせば楽しくなり、逆に「不吉な予感……」などと思ってしまうと1日中どんよりしてしまふ。そんな経験はありませんか。嫌な出来事が起こったときには「嫌なにおい」で「嫌な色」だった記憶も、思い出すときの心理状態が「良い感じ」なら、「良い感じのにおい」や「良い感じの色」に書き換えることができるのです。

過去の出来事は変わりません。けれど、過去の「におい」や「色」は変えられます。幸せな気分過去の失敗を思い出せば、嫌な出来事が人生の学びとなることもありそうですね。



# 小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



## はなさき お悩み相談室

食べる順番にも気をつけて！



## そのたるみ、体の「糖化」が原因かも？

糖化」を「ご存じですか。体の大部分を構成するたんぱく質」と過剰に摂取した糖」が結びつく現象を「糖化」といいます。ここ数年、老化の原因として注目されており、肌のたるみやくすみなどにも糖化が関係しているようです。次のうち該当項目が多いほど糖化要注意です。

↓主食（炭水化物）の順に食べる  
と血糖値の急激な上昇を抑えられ、糖化の予防が期待できます。血糖値を上げないためには食べ合わせも大切。糖質を摂るときは、たんぱく質や食物繊維が豊富な食品と一緒に食べて血糖値の急上昇を防ぎましょう。

糖の代謝を促すビタミンB群は積極的に摂りたい栄養素です。また、加工食品の中には調理段階で糖化しているものがあります。異常たんぱく質AGE（⑤。昆布、海藻、海草類、きのこ類、山芋や納豆などのネバネバ食材は体内に入ったAGEsを吸着・排出する働きがあるそうです。

## みんな集まれ～！

# 大人女子部

## 女子力アップの 言葉遣い

人のイメージを作り上げていくのは周囲の見方です。言葉遣いが変わると、その人に対する周囲の見方が変わります。言葉遣いは名刺のようなもの。どんな言葉で何を話すか、それは「その人」そのものです。かしこまって話す必要はありませんが、美しい言葉遣いが自分を格上げしてくれるのは確かです。

とはいえ、家族や友達に対して急に話し方を変えるのはおかしなものなので、初対面の人を相手に言葉遣いの練習をしてみましょう。初めて会う人は、あなたがどんな人で、どんな話し方をするのか知りません。あなたがどうしゃべり方をしても違和感を持ちません。

できるだけ丁寧に、そしてゆっくり話してみましょう。出先のコンビニ、初めて行くレストラン、駅

の窓口、練習の場はいくらでもありそうです。慣れないことをするとストレスが溜まりますが、脳は疲労を避けるようにできています。最初は頭で考えながらも、ぎこちなくても、コツコツくり返すうちに脳は疲労を避けようとして、新たなチャレンジを習得していきます。借り物のようだった言葉遣いがしっくりきたとき、おそらく普段の言葉遣いも自然と変わっているでしょう。

美しい言葉には美しい言霊が宿ります。美しい言葉遣いは人に「聞く耳」を持たせます。言葉遣いは自分で気づきにくいものなので、身近な人に自分の言葉遣いを聞いてみるといいですね。

