

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

日常の舞台裏をのぞいてみよう！おとなの社会見学

こんにちは、小町です。子どもの頃、小町は社会見学や工場見学が大好きでした。教室では学べない世界に触れて、ちょっとした冒険気分を味わったものです。大人になった今、あの「ワクワク感」をもう一度味わってみたい。そんなわけで今回は「おとなの社会見学」をご紹介します。日常の舞台裏をのぞく「おとなの社会見学」は、家族のお出かけスポットとしてもおすすめですよ。

◆おすすめランキング1位は？

世界最大の旅行クチコミサイト「リップアドバイザー」が行った「行ったよ」を発表しました。1位に選ばれたのは「インスタントラーメン発明記念館」。チキンラーメンの発祥地、大阪府池田市に建てられた企業博物館です。ここにはふたつの体験工房があります。ひとつは「チキンラーメン手作り体験工房」。チキンラーメンファクトリー」。あのチキンラーメンを手作り

◆無料の試飲や試食が人気！

【2位】トヨタテクノミュージアム産業技術記念館 愛知県名古屋（古屋市）
【3位】サントリー山崎蒸溜所 大阪府島本町
【4位】ニッカウイスキー余市蒸留所 北海道余市町
【5位】サントリーウイスキー博物館 山梨県北杜市
以下、白い恋人パーク 北海道札幌市、サッポロビール博物館 北海道札幌市、たこせんべいの里 兵庫県淡路市、えびせんべいの里 愛知県美浜町、オリ

できる工房です。小麦粉をこね、のばし、蒸したあとに味付けをして「瞬間油熱乾燥法」で乾燥するまでの工程が楽しめます（要予約 有料）。この様子はガラス越しに見学もできますよ。もうひとつの「マイカップヌードルファクトリー」では、オリジナルのカップヌードル作りを体験できます。
オンビール名護工場 沖縄県名護市）と続きます。
ビールやウイスキー、お菓子の工場が人気なのは、無料の試飲や試食ができるから。お土産付きの見学コースもあるようです。無料で見学できる施設や工場は全国各地にあります。おとなの社会見学」で休日のちょっとしたシヤアをお楽しみください。



6月の見直し〈イライラとの付き合い方〉



イライラの沸点を分析する

液体が沸騰し始めるときの温度を「沸点（ふっぺん）」といいます。要するに沸騰するときの温度のことです。これは物理的な話ですが、人の感情にも沸点のようなものがあります。ここまでは我慢できても、その一線を越えたらイライラが爆発する。それが「イライラの沸点」です。

同じ出来事なのに、イライラする人としらない人がいます。いつもならイライラしないのに、今日はとても気に障る、そんなこともあるでしょう。「イライラの沸点」は人によって違います。そのときの状態や気分によっても変わります。

「イライラの沸点」が低いと何かにつけてイライラします。逆にいつもおおらかな人は「イライラの沸点」が高いのでしょう。だから小さいことが気にならず、心穏やかでいられるのだと思います。

人がイライラする原因はおもに次の3つでしょう。

- (1) 他人から批判や攻撃されたとき
- (2) 自分の願望（欲）が満たされないとき
- (3) 他人が愚かなことをしたとき

人からの批判や攻撃は決して気分のいいことではありません。3つの中ではもっともイライラする原因です。自分の願望が満たされない、つまり思い通りにならないことにイライラするのは「わがまま」や「自分本位」とも言えそうです。他人の愚かさにイライラするのは相手との関係性にもよりますが、自分に迷惑がかからない他人のミスなら見過ごすこともできま



イライラしている自分を客観視する

す。それなのに自分とは関係のないことにまで腹を立てるのは、かなりストレスが溜まっているのかもしれませんが。

自分が普段どんなことにイライラしやすいか。それによって自分の「イライラの沸点」がわかります。(1)でイライラするのは普通として、(2)でイライラするのは沸点がやや低い人。(3)でも腹が立つ場合は「イライラの沸点」がかなり低くなっているようです。

イライラはこころの状態の裏返しと言えます。「イライラの沸点」が低いときはこころのコンディションが整っていないのでしょう。体の調子が悪いときに無理をするとツケが回ってくるように、イライラを無理矢理押さえ込もうとするのは精神的な負担になります。腹が立つとか妙に怒りっぽいというときは、「私は今、イライラしているんだな」とイライラを認め、それが沸点の低いイライラなら「今日は調子が悪いなあ。だからイライラするんだな」と客観的に捉えてみましょう。自分の感情を突き放してみると、思いのほか早く冷静になれるものです。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



はなさき お悩み相談室



「スマホ症候群」にご用心

スマホを使うようになってから下を向いている時間が長くなった……。そんな「スマホ症候群」の人は、首が「ストレートネック」になっているかもしれません。

首の骨は通常ゆるやかなカーブを描いていて、このカーブによって首にかかる負担や衝撃をやわらげています。ところが、うつむき姿勢を長時間続けていると首が前傾し、骨のカーブが失われてしまいます。この状態は「ストレートネック」と呼ばれ、病気ではありませんが体の不調の原因になります。

慢性的な肩こりや首の痛みに悩む人の多くはストレートネック

クの傾向があるそうです。また、頭痛やめまい、腕のしびれを招くこともあります。さらに、四十肩や五十肩と同じ症状が三代にも増えている、これもストレートネックが関係しているようです。

スマホやパソコンを1日5時間以上使う人や猫背の人は、ストレートネックになりやすいと言えます。見上げるときに首の痛みや違和感があればストレートネックの症状かもしれません。スマホを使うときは持ち手の肘の角度を90度にして、反対の腕を持ち手の肘の下に入れると、視線が上がってストレートネックの予防になります。

みんな集まれ～!

大人女子部

「似合うもの」を見つける

「ファッションを楽しむ」という表現があります。とにかく好きなものを着る。これもファッションを楽しむひとつですが、二十代と同じ感覚では「イタイ人」になってしまうかもしれません。「好きなもの」と「似合うもの」は違います。それは、年齢が上がるにつれてより際立ってきます。

体型こそ二十代の頃と同じでも、肌の様子や雰囲気によって似合うものは変わってきます。デザインは似合っているのに肌をくすませる色。単品なら似合うのに、ちぐはぐに見えるコーディネート。今までは似合っているけれど最近どうもしっくりこない服装は、残念ながら今の自分には似合わないのです。

大人女子は「好き嫌い」より「似合うもの」を見つけていきましょう。「似合う」とは素敵に見えること。

洋服が素敵なのではなく、その人自身が素敵に見えることです。それにはバランス感覚が必要ですが、いきなり身につくものではありません。手始めに自分のテーマを決めてみたらどうでしょう。清楚で上品、健康的なセクシー、シックでカジュアルなど、自分をどんなふうに見せたいかのテーマを決め、テーマに合わせた洋服を選んでいけばワードローブに統一性が出て、コーディネートの失敗も減りそうです。

信頼できるおしゃれな友達の率直な意見も参考にしたいもの。自分に似合うものを知り、素敵に見える工夫をしていくのもファッションを楽しむことだろうと思います。

