

# はな\*さき\*小町

enjoy myself, enjoy my style.

## なぜかお金が貯まる人」がやっている10個の習慣

こんにちは、小町です。最近読んだ本の中で「第一印象に残ったのは、『なぜかお金が貯まる人』がやっていること」田口智隆(著)。なぜかお金が貯まる人」たちには、共通している10個の良い習慣があるそうです。小町が特に感心した習慣をいくつか紹介します。

### ◆お財布の使い方がきれい

お金が貯まる人の基本はお金を大切に扱うこと。お財布に余計なものを入れておいたり、お財布自体がボロボロだったりではお金に嫌われてしまうそうです。小町も使わないポイントカードなどでふくれあがった自分のお財布から、さっさと不要なものを取り出してお財布を整理しました。

### ◆お金がなくても お金がない」と言わない

欲しいものに出会っても買えるお金がなかったら、あなたはこう考えますか。小町はすぐに「お金がないから買えない」と考えてしまうのでしょ。

けれど、自分の身の丈に合ったお金の使い方ができる人は「お金がない」とは考えず、冷静に「お金が貯まるまで待とう」と考えるそうです。日頃から「お金がない」を連発している小町には耳の痛いお話です。

### ◆できる範囲で他人のためにお金を使える

たまには人にご馳走したりプレゼントしたり、被災地や恵まれない国の人々に寄付したり、自分ができる範囲で他人のためにお金を使って見返りは求めない。お金に好かれるには、自分で貯めるだけでなく他人のためにお金を使うことも重要だそうです。これには大いに納得しました。

### ◆虫歯がないようにする

お金が貯まる人は自己管理ができていて証拠。著者の田口さんいわく、極端なことを言えば「虫歯をひく」と「歯金をひく」は同じことだとか。実際、しっか

り貯金できている人は虫歯が少ない(そうです)。

### ◆朝の活動を楽しんでいる

お金が貯まる人は朝の時間を大切にしているそうです。いわゆる成功者の中には、早起きをして仕事の前にひと仕事済ませる人がめずらしくありません。小町も少しだけ早起きをして、ブログを更新したり花に水をあげたりして春の朝を楽しんでいます。まだ貯金は増えていませんが、春の朝活は気持ち良くて気に入っています。





## 4月の見直し〈本来の自分にもどる〉

### ✓ 満たされているイメージを持つ

私は満たされている——。

そんなふうに思える瞬間を思い浮かべてみてください。自分は認められていると実感できるとき。ほしいものが手に入ったとき。人のやさしさが身にしみたとき……。具体的なイメージは人それぞれでしょうが、その「満たされる」感覚を覚えておくと感情をコントロールしやすくなるように思います。嫌なことがあっても、思うように事が運ばなくても、「満たされる」イメージを思い描くと心が静まり、穏やかな気持ちを取り戻せます。

「満たされる」とは状態ではなく、心の在り方です。私は満たされていると思えるとき、あなたの表情はとても穏やかで、ゆったりと余裕のある雰囲気漂うことでしょう。女性が一番素敵に見えるのは、こんなときだろうと思います。満たされて穏やかな心の状態、それが本来の自分です。

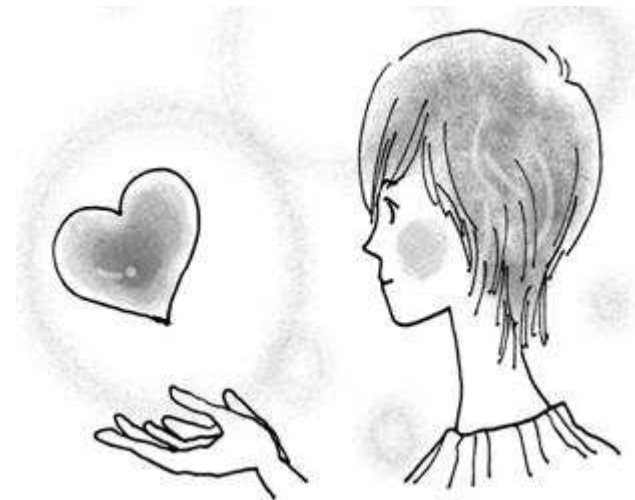
人は感情に振り回されてしまいがちですが、たまたま落ち込んでいる自分が本来の自分ではありません。イライラしているのもたまたまのこと。本来の自分は満たされて心穏やかで、だからこそ的確な判断力や決断力があることを覚えておきましょう。

コンディションが良くないときは本来の自分ではありません。ですから迷いや不安が生まれます。そんなときは自分で自分を癒やしてあげましょう。癒や

しとは「気づき」だと言われます。なぜ苦しいのかを知るのも気づき。今の自分がどれほど恵まれているのかを知るのも気づき。花の美しさや自然の雄大さ、春風の心地良さや春雨の情緒に触れるのも、すべて気づきです。

多くの気づきを重ねて自分を深く知り、今の自分を丸ごと愛そうとする。自分を人と比べずに、私は私であろうとする。これが自分で自分を癒すことの本質であり、本当の癒しです。

4月は新年度。スタートのタイミングです。今までの自分を一度リセットして、本来の自分にもどってみませんか。たとえば空を見上げて深呼吸しながら、自分も自然の一部だと感じてみましょう。自然にかえるとは、本来の自分にもどることだと思います。自然に触れてさびついてしまった五感をよみがえらせ、全身で春を感じて、満たされているイメージに包



# 小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.

# はなさき お悩み相談室



ブルーライトをカット!!



## ブルーライト対策

最近よく耳にする「ブルーライト 青色光」とは、パソコンやスマホの画面から出ている青色の光です。ブルーライトは目に余計な負荷がかかり、疲れ目の原因になります。また、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの分泌を減らしてしまうので、睡眠のリズムが狂ってしまう可能性があります。

ブルーライト対策として話題になっているのは、ブルーライトをカットする専用のメガネです。普段メガネをしない人でも、パソコン作業のときだけ度なしの専用メガネを使う人が増えています。

専用メガネを使わずにブルー

ライトを軽減するには、画面を目にやさしい色に変える方法があります。ワード画面は白ですが、これをグリーン系やグレーなどに替えると多少でもブルーライトをカットできます。同じくブラウザの背景も目にやさしい色に変更が可能です。

画面の明るさも関係します。画面が眩しいと感じるようなら明るさを調節して、目にかかる負担を減らしましょう。

ほかに、パソコンやスマホの画面にブルーライトをカットする専用フィルムを貼る方法もあります。ブルーライト対策の基本は1時間以上続けて画面を見ないことです。

## みんな集まれ~!

# 大人女子部

## 覚えておきたい 応募メールのマナー②

基本的なマナーに欠ける応募メールは仕事に結びつきません。最初に名乗る。常識ある言葉遣い。最後に名前や連絡先を明記する。これらは最低のマナーです。その上で次の6つを押さえておきましょう。

- ①メールの件名だけで内容がわかるようにする。
- ②応募内容を理解している。
- ③必要事項がもれなく記入されている。
- ④適度な自己アピールがある。
- ⑤安心して仕事を任せられる責任感が伝わる。
- ⑥連絡しやすい連絡方法が明記されている。

数ある応募メールの中で担当者の目を引くには工夫が必要です。得意分野や過去の実績を添え、自分がどのように貢献できるかをさりげなくアピールした内容であれば必ず担当者の目に留まるでしょう。ま

た、募集の早い段階でメールを送ったほうがポイントが高いようです。仕事用の署名を作っておくのも効果的です。実績のアピールになるホームページを持っている人は署名にURLを入れておくことをおすすめします。自分を売り込むキャッチコピーを署名に入れておくのもいいでしょう。

ただし、やりすぎは禁物です。過剰な自己アピールも逆効果でしょう。反対に、まったく自己アピールのない応募メールでは意味がありません。基本事項と今回の6項目で印象的な応募メールを作成し、ぜひ面接にこぎつけてください。



がんばれ私!