

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。「安くて良い家をつくる会」城東エリア主宰  
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。  
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。  
ミッション:絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

相続相談窓口センター

発行元: アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店

発行人: 磯貝 暢子 五十嵐 和奏

〒131-0041 墨田区八広 5-25-4

電話 3613-2834 FAX 3613-6149

ホームページ <http://www.igarasi.com>

『アイホームズ』をクリック!!

お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

## ワクワク健康通信

第 193 号 令和 2 年 11 月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

私はこう見えて、良い話や良いと言われるモノにすぐ飛びついてしまうところがあり、  
後々後悔することがままあります(笑)

日々の生活の中では、考えて行動することを常に要求されます。  
漠然とした考えは、どちらかというと反省や後悔の念を伴うことが多いものです。

皆さん、入浴中や就寝前にどんなことを考えていますか？

その日あったことやこれからの事などを無意識に思い浮かべてはいないでしょうか。

“あの時のAさん、もしかして怒っていたかもしれない”

“この先、一体どうなるのだろう”

・・・反省や後悔、不安が頭の中をよぎっているのではないのでしょうか。

とりとめない考え事をするときは、なぜか後ろ向きな思考をしてしまうというのは、  
「ネガティビティ・バイアス」と呼ばれるもので、実は自然なことなのだそうです。

人は、ポジティブな情報よりもネガティブな情報に注意を向けやすく、  
記憶にも残りやすいという性質があります。

これを「ネガティビティ・バイアス」というそうです。

楽しいこともあったのに、辛い経験の方だけを鮮明に覚えていたり、  
著名人の善行よりもスキャンダルの方に関心が集まったりするのはこのためです。

新たな挑戦の前に、考え過ぎて結局やめてしまった経験はありませんか？

事前準備や先の見通しを立てていく中で不安が高まって、断念してしまうことは珍しくありませんよね。

つまり、考え過ぎることですさまざまな不安要素を導き出し、行動する前に気持ちがなえてしまうのです。

こういう時は、頭の中では後ろ向きな想像が充満しています。

よく考えることがやる気を奪うなんて、本末転倒だと思いませんか？

そうならないようにするためには、“何となくの思考”と“意識的な思考”を区別する必要があります。

私たちが普段しているのは“意識的な思考”ではありません。

私は不安を増幅させるくらいなら、考えることをやめてすぐに行動に移します。

問題が発生したら、後から軌道修正する、くらいの心持ちで挑戦しなければ、何も始められないと思っています。

始める前から悶々とするのは時間の無駄！

考えるときは“意識的な思考”を心掛けてネガティビティ・バイアスを払拭しましょう(\*^^)v



あなたの価値ある家づくり  
土地探しから応援します！  
スーパーアドバイザー  
一級建築士 / 宅建取引士  
代表 / 五十嵐 照勝



こんにちは。長谷川です。

ご存じの方も多いかと思いますが、

お笑い芸人の中に出川哲郎という人がいます。

もう50代半ばですが、リアクション芸を得意としている芸人さんです。

今日は出川哲郎から学ぶ積極性についてお話ししたいと思います。



昔は、「抱かれない芸能人の1位」にいるのが当たり前で女性からはかなり嫌われていた印象でした。男性からもあまり支持されていたわけでもなく、一時期テレビで見る機会がかなり減りました。

しかし、ここ最近は再びブレイク中でバラエティ番組に引っ張りだこの状態です。

50歳を超えても変わらずに体を張った芸と天然キャラゆえのボケが受けている以上に、

何事にも物おじせずにとんどんチャレンジしていく姿が、特にお茶の間に受けているのだと思います。

年齢を重ねていくと、どうしても体を張るのが難しくなったり、気持ちも守りの姿勢になるものですが、出川哲郎の場合は、年齢を重ねるにつれて、逆にますます積極性が増しているように思います。

我々のような会社勤めをしている人間にとっても、年を取ったり勤続年数が長くなってしまうと、今までの仕事をこなすだけで満足してしまい、なかなか新しい仕事にチャレンジしたり、新しいことを覚えたりするのが苦痛になってきます。

しかし、出川哲郎のようにどんなに馬鹿にされても笑われても新しいことにめげずに挑戦する気持ちが、いずれ実を結ぶことがあると思うと、非常に勇気づけられますし、時には感動すら覚えます。



出川哲郎の芸風はマネしなくても良いと思いますが、(笑)

その気持ちの持ち方と積極性は、年を取っても仕事における色々な場面でも参考になるのではないのでしょうか♪

皆さま、こんにちは。

朝なんとか目覚ましの時間に起きてはみたものの、  
頭は全然目覚めていないということはありませんか？

ちょっとでも油断をするとそのまま二度寝をしそうになる自分と戦うのは大変でしょう。  
そこで今回は朝なかなか目覚めない時にどうするかについてお話したいと思います。



整理収納アドバイザー  
インテリアコーディネーター  
カラーコーディネーター  
不動産資産相談士  
賃貸不動産経営管理士  
住宅ローンアドバイザー  
磯貝 暢子より

できることならさわやかに目覚めて良い一日を過ごしたいですね。  
そのためには寝る前の行動を改めて良い睡眠をとることが大切です。



ぐっすり寝て、良い目覚めを迎えるために私が勧めるのは空腹感を感じて起きる事です。

仕事で帰りが遅くなった時、寝る前の時間にも関わらずに、しっかりとご飯を食べてしまっていないでしょうか。  
確かに仕事で疲れてしまったらお腹も空いていますし、エネルギー補充のためにもお腹いっぱい食べたいところです。

しかし、寝る直前にお腹いっぱいにしてしまいますと、なかなか寝付けませんし、  
お腹は睡眠中も活動しているので、あまり深く眠ることができなくなってしまいます。

また、寝る前にお酒を飲む習慣もあまり良くはありません。  
アルコールの覚醒作用で夜中に目が覚めやすくなりますし、  
おつまみなど食べてしまうとそれもまたお腹の中で翌日に残ってしまいます。

それよりも「少し空腹感があるな」と思うくらいで寝た方が、  
夜中に胃も余計な活動をしないのでぐっすりと眠ることができます。  
それにより、朝になると程よい空腹感がありますので、体も自然に目が覚めます。  
なかなか朝ごはんを食べられないという人も、空腹感があるのでしっかりと食べられるようになりますし、  
一石二鳥です♪

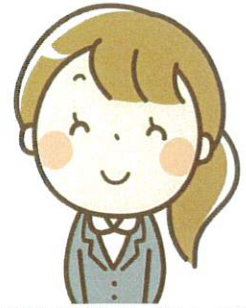


朝食前に軽くコーヒーを飲むとさらに良いです。

カフェインで目が覚めるだけでなく、脂肪の分解を促進する効果もあるのでダイエットにも繋がります。

寝る前の食事を見直して目覚めの良い朝を迎えましょう♪

## ☆マスクが当たり前になった今だからこそその笑顔☆



不動産事業部・Web 担当  
五十嵐より

皆さん、こんにちは。  
五十嵐です。

コロナウイルスの影響で、外出時には基本的にマスクを着用することが当たり前になってきました。  
人との会話では、顔を見ながら話していても、マスクで口元が隠れているので表情がとても分かりにくいです。

例えば、相手の人が笑っていても、口元が見えず目だけが見えていても、  
その人が笑っている表情だと分からず、コミュニケーションが難しいと感じてしまうことはありませんか？

そこで私は最近、マスクをしているからこそ、相手の人に自分の笑顔が伝わるように心がけています。

マスクで口元が隠れてしまうからこそ、スーパーなどでレジを通る際、  
最近では袋の有無を確認されたりすることも多くあるので、声のトーンを少しあげて、  
口元が見えなくても目元が笑っていることを分かりやすくなるような表情ができるようにと考えています。

相手の人が笑顔だということが分かれば、自分自身も少し気持ちが軽くなります。

相手の表情が分からないというのは、結構な不安要素になるので、今だからこそ、  
自分の気持ちを上手く伝えられるようにすることが大切だなと感じました。

「マスクをしているから、顔が隠れているから」と思っていると、笑顔をつくる回数も減ってしましますが、  
今だからこそ、マスクの下はしっかりと笑顔をつくって、笑顔をつくることで顔の表情筋も鍛えていければ、  
自分に対してもメリットがあると感ずます♪

そして、今まで笑顔が苦手だな、うまくできないな・・・と思っていた方は、  
逆に今が人前で笑顔を練習するチャンスと見て下さい。  
変な笑い方になっても大丈夫！（笑）  
マスクで見えていないのですから、思い切り練習できるはずですよ♪

