

■「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」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

## ワクワク健康通信

第205号 令和3年11月

相続相談窓口センター

発行元:(株)アイホームズ / (旧)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

みなさま、こんにちは。  
五十嵐です。

みなさん、「モチベーションが上がらない」なんていうこと、ありませんか?  
よく、仕事でやる気が出ない時など、このような表現をすることがありますが、  
厳密に言えば、やる気とモチベーションは別のものです。

「やる気」とは、行動を継続していく力のこと。

一方、「モチベーション」とは、行動する前の動機付け。動機そのものを表します。  
報酬が1万円と10万円の仕事であれば、誰もが後者に力を入れようと思いますよね。  
動機付けが大きいほど、行動を促すパワーもより大きくなるというわけです。

やる気を出すのは“本人の意思”ですが、そんなにあてになるものではないです(笑)  
その点、モチベーションは動機、行動の理由そのものですから、無理にやる気を出そうとするよりは、  
モチベーションを刺激する方がはるかに効率が良いです。  
動機になるのは人の欲求です。いかに“素敵なお褒美”を自分に与えられるかがポイントです。

そして、そのモチベーションには、「内発的」と「外発的」なものがあります。

「内発的モチベーション」とは、『自分はこうなりたい!』という欲求や目標、  
好奇心などの、自分の内側から湧き起こる興味や好奇心、成長欲求のことです。

「外発的モチベーション」とは、報酬によって発生したり、人からの評価などが要因になります。

そして、「やる気」は、行動を継続するために必要な気持ちです。

「モチベーション」は行動をしたいと思う要因であり、「やる気」は実際に行動し続けるためのエネルギーということですね。

みなさんは、今取り組んでいる仕事は何のため、誰のためですか?

お客様のため、会社のため、家族のため、自分自身のため…

人によって理由はさまざまですよね。

でも、その理由こそがあなたの「モチベーション」です。

- ① 目標を設定する
- ② 「でも」「どうせ」を減らす
- ③ とりあえず手をつけてみる
- ④ どんな行動にも意味があると捉える

モチベーションを保つことができれば、やる気は後からついてきます。

その仕事を通してどんな自分になりたいのか、できるだけ具体的にイメージしてみましょう。

こうした自分との対話のくり返しが、より良い仕事につながってくると信じています。

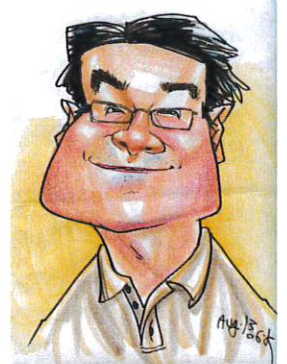
私も、スタッフのモチベーションが下がっているのを目の当たりにすると、

やる気がないからだと思ってしまいがちですが(≥◇≤)

実際にはモチベーションとは動機づけであり、人間に備わっている欲求です。

意欲がないように感じたら、基本的な睡眠や食事、安定して働ける労働環境が整っているか、  
単なるやる気の問題だけと片付けずに、欲求を満たせる環境づくりを考えるようにしています。

そして、自分自身のモチベーションを保つべく、日々自分自身にご褒美を与えています(笑)



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/宅地建物取引士  
代表/五十嵐 照勝



皆さま、こんにちは。  
磯貝です。

11月ともなると、寒さも日に日に増してきます。  
11月7日は立春、やはり冬の始まりですね。  
しかし、厳しい寒さとまではいかないので、  
色々な楽しみ方もあります。



整理収納アドバイザー1級  
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

ワインをたしなまれる方には、やはりボージョレ・ヌーヴォーの解禁日でしょうか(\*^^\*)  
この日は、ワイン好きにとっては待ち遠しいですね。  
収穫したばかりのブドウからつくられるフレッシュなワインは、  
1800年代からデイリーワインとしてボージョレ周辺の地元住民を  
中心に楽しまれていたそうです。



そんなボージョレ・ヌーヴォーが、最初はフランス政府によって  
公式に11月15日を解禁日として発売することが認められ、  
パリのレストランを中心に大ブームとなったのだそうです。  
そして1970年代に入ると、そのフレッシュな味わいが日本にも  
知られることになったそうです。

現在は11月の第3木曜日ということにいろいろな事情でなっているようです。

そして、この季節になると、やはり紅葉狩りに出かけてみたいですね。  
週末には、山に出かけてゆっくりと温泉に浸かって、紅葉を眺める。  
忙しい毎日の中ですが、そんな時間も取ることによって次の日の活力になっていきます。  
特にご家族で出かけられれば、清々しい秋の空気をお腹いっぱい吸って気持ちを  
リフレッシュすることができますね。

また、11月15日は七五三ですから、  
お子様のお祝いをされる方もいらっしゃるかと思います。  
12月を目の前に控えた11月ですから、一呼吸して師走に備えていきましょう♪

皆さま、こんにちは。  
五十嵐です。

11月26日は何の日かご存じですか？

ペンの日やいいチームの日などがありますが、  
語呂合わせで、「いい風呂」の日でもあります。

🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼

最近シャワーだけで済ませる人も多いと思いますが、  
湯船にゆっくり浸かって体を休めるのもいいものです。  
また入浴剤を使う事も入浴の楽しみ方の一つですよ♪

最近の入浴剤は実に種類も多く多種多様です。  
炭酸ガス入りや、液体、錠剤、粉のもの、  
またキャラクターの形をしたものなどもあります。  
香りも花や果物の香り、植物の香り、各地の温泉の香り  
といったものまで豊富にあります。

値段を見ても1つ20円のものもあれば、千円ほどする高価なものもあります。

私の入浴の楽しみ方は、まずその日の気分に合わせて入浴剤の種類を選びます。  
花の香りが好きなので錠剤タイプのラベンダーの香りをよく使います。  
湯銭に入れるとジワーっと泡が出てきてお湯が紫色に変化していきます。  
そして風呂全体がラベンダーの香に包まれ、準備が整った中ゆっくりと湯銭に浸かります。  
至福のひとつときで、しばらくは動けなくなります。(笑)  
本当に気持ちがよく、体も気持ちもスッキリします。  
そして1日の出来事を振り返ります。  
明日へのエネルギーの充電といったところですよ(\*^^\*)

自分の好きな香りを探したり、その日の気分で入浴剤を選んでみるのも  
気分が落ち着きいいものです。  
今日の疲れを明日に持ち越さない一つの方法ですね。

寒い時期になってきましたが、  
皆さまもぜひ入浴剤を使ってお風呂時間を楽しんでみてくださいね♪



超明るいお客様サポーター  
長谷川 有美です♪



皆さま、こんにちは。  
五十嵐です。

だんだん秋が深まり、そろそろ冬を迎えようとする季節がやってきましたね。  
秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など色々なことに挑戦するのに  
適している気候だと言われています。

最近はずっと食欲の秋に傾いていたのですが（笑）、  
今年は読書の秋に関心を持って過ごそうと思っています。



不動産事業部・Web担当  
五十嵐より



「読書離れ」という言葉を耳にすることが増えました。

活字を目で追うことが大変だったり、毎日忙しく、読書の時間につくれない方が多いようです。  
たしかに紙の本は重たいし、場所を取りますよね。  
疲労感がある状態で読んでも頭に入りにくいです。



皆さまは「オーディオブック」というアプリをご存じでしょうか？

スマートフォンにインストールをするだけで手軽に本を買い、  
目を使わず「聴く」ことができるのです。

場所も取らないし何冊も持ち歩けます。

スマホとイヤホンさえあれば、いつでもどこでも気軽に読書ができます。

家事をしながらや散歩中、通勤時間が長い方なら通勤中の良いお供になることは間違いありません。

小説や語学学習の本、ビジネス書、落語などジャンルが豊富なので、さまざまな目的で利用できます。

資格取得に向けた勉強がしたいなら、語学学習や資格に関連したものを選びますし、  
趣味として読書を楽しみたいなら落語や講演会、小説がおススメです♪

歴史に関連したコンテンツもあるので、歴史がお好きな方にも嬉しいサービスです。

読書を習慣づけることで豊かになるのは、知識や教養だけではありません。

ストレスを軽減し「リラックスしやすい状態」を作れるので、心も豊かになると思います。

実際に、読書によって、イライラした気持ちが収まったり、前向きな気持ちになったりした  
経験がある方もいるのではないのでしょうか。

非日常を読書で疑似体験することですっきりとした！というのもその一つです。

読書によるストレス解消効果は、単なる気分の変化ではありません。

ストレスへの有効な対処法としてセラピーにも取り入れられています。

最近、読書がご無沙汰な方も、忙しくてなかなかゆっくり本を読む時間が作れない方も、  
ぜひ「オーディオブック」を利用してみてはいかがでしょうか (\*^^\*)