



# 千代田日記

～ちよだにつき 第167号～

## 主婦のナインツ話

自分の話し方について悩んでいませんか？

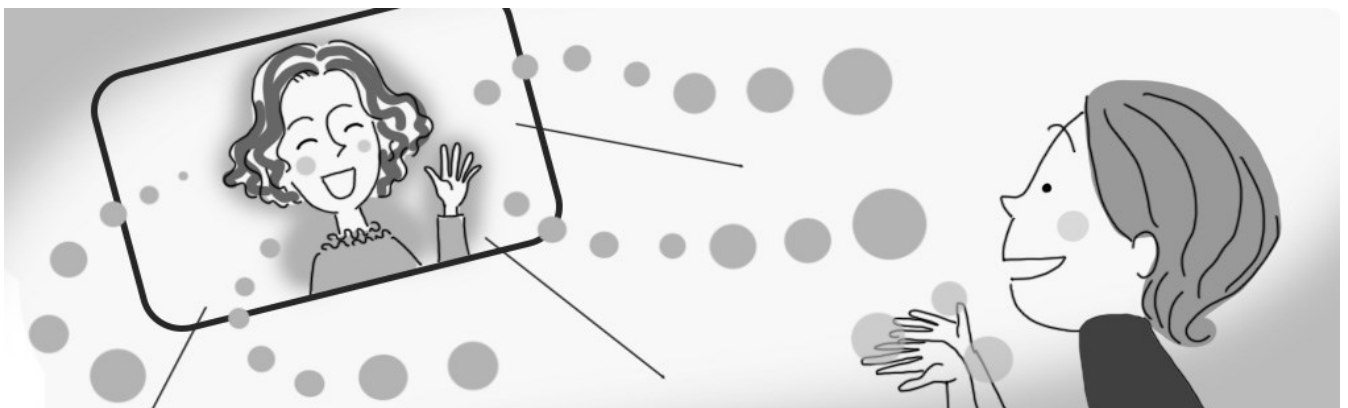
おもに働く成人女性367人を対象に行った、「話し方」についてのアンケートがありました。まず、「自分の話し方について悩んでいますか？」という質問から。「はい」と答えた人が一番多く50・1%、「いいえ」31・6%、「わからない」18・3%となりました。

次に、「どんな場面で悩んでいますか？」という質問です。複数回答で一番多かったのが「上司への報告」41・3%。そのあと、「同僚との雑談」36・4%、「社内でのプレゼン」32・6%、「後輩の指導」27・7%、「社外の人との雑談」24・5%、「社外でのプレゼン」20・1%、「親との会話」19・6%、「友達との会話」17・4%、「子どもへの声かけ」17・4%、「パートナーとの会話」12・5%などが続きました。

では、「どんな悩みですか？」という質問を見てみましょう。複数回答で、「言いたいことをうまく伝えられない」62・5%、「緊張する」39・7%、「自分が話す内容がつまらないのではと不安にな

る」34・2%、「早口になる」32・6%、「語彙が乏しい」29・3%、「会話が盛り上がらない」26・1%、「空気を読んで言いたいことを飲み込んでしまう」25・0%などの意見が挙がっています。「話し方を改善しよう」としましたか？」という質問には約7割が「はい」と答えていて、本を読む、意識を変える、話す内容を書き出すなどの方法で改善を試みているようです。

人気コミック『メンタル強め美女白川さん』（獅子作）によると、話し方に自信を持つための方法があるそうです。まず、笑顔で話す。自分が笑顔なら、ミラーリング効果で相手も笑顔になり、なごやかに会話できます。また、言葉にする前に相手の立場で想像する。「これを言われたら相手はどう思うか想像する」として、失言を防げます。話し方のお手本を見つけていることも一案。お手本となる人の話し方をまねすれば、理想に近づけます。



# 算し足暮らしの「品格を上げる習慣」

品格がないと思われるし、くたび、ついいていませんか？

## ① 大声で話す

楽しいと、ついつい

ポリウムが上がり、大声で話してしまいがちですが、まわりからは迷惑に感じられていることがよくあります。

## ② 片手でものを渡す

ものを渡すときは両手で行うと、品格が感じられます。片手で渡すと雑で横柄な印象を与えます。

## ③ バッグをガサゴン探る

ものを探そうとして、バッグの中をガサゴンと探るしぐさは、まわりにはだらしのない印象を与えます。バッグの中身は必要なものだけに、バッグインバッグなどを使って整理するのがおすすめです。

## ④ 髪に触る

頻繁に髪に触るのは、見ていて素敵ではありません。



ん。とくに食事の際は不潔に感じられるので、注意したいもの。事前に化粧室で髪を束ねるなどしておきましょう。

## ⑤ 時計をチラチラ見る

一緒にいる人が時計をチラチラ見ているなら、まわりも落ち着きません。「返屈かと思っているのかも？」ととられかねません。帰らなければいけない時間が決まっているなら、事前に伝えておくのがスマートです。

## ⑥ スマホをテーブルに置く

スマホをテーブルに置いていると、相手は気がしるにされていると感じることも。マナーモードにしてバッグの中に入れてみましょう。



## 朝起きたら

「今日は元気だぞ！」と言う

— 吉永みち子

吉永みち子さんは1950年生まれの74歳。競馬専門誌の記者から作家になり、1985年に『気がつけば騎手の女房』で大宅壮一ノンフィクション賞を受賞しています。

暮らし歴22年で、自分中心に生きてもいいというのはうれしいこと。「24時間フリータイムって最高」と、吉永さん。

吉永さんは父親が60歳、母親が40歳のときの子ともで、小学校4年生のときに、父親が亡くなりま

す。それからは吉永さんが母親を支え、中学生になってからはアルバイトの日々。極貧生活を送って苦労してきました。吉永さんの座右の銘は、「丙を丙とすれば丙ならず」。よくないことも受け入れれば、たいしたことはないという意味です。気分は思い込み次第。吉永さんは朝起きたとき「今日も元気だぞー」と自分に言います。すると、その日一日機嫌よく過ごせるのだとか。逆に、起きたとき「あー、しんどい」とため息をつけば、一日どんよりしてしまうはず。吉永流の元気を保つヒントです。

若いころは食べていくだけで手一杯だったという吉永さん。その後は子育てで手一杯、そして、今は老いや死を受け入れることで手一杯だとか。ただ、年を重ね、家族や仕事から解放されていく心地よさもあります。ひとりの



# 人生を開く扉



イスに座るときは  
できるだけ深く  
腰掛けましょう  
足は伸ばさず  
かかとがイスの下に  
くるように置き  
背筋を伸ばした姿勢が  
美しいイスの座り方です

玄関を物置にしないことも大切です。とくによくないのが遊び道具や動くもの。遊び道具が玄関にあると、仕事運を下げます。おもちゃやゴルフバッグなどは置かなようにしましょう。一方、動くものが玄関にあると、「不安定で問題を起しやす」「くわわります。ペーパークーや自転車、ショッピングカートなどは収納するのが正解です。



靴が玄関に出っっぱなしになっていると、運氣がダウン。よい気が入ってきません。靴箱にしまい、履いていない靴は処分しましょう。靴箱に靴をしまうときは、上段に明るい色のもの、下段に暗い色のものを収納すると、さらに運氣アップが期待できます。

## ほのぼのの開運術

### <運を呼び込む玄関>

風水では、玄関は運氣を左右する重要な場所。まず、土間を水拭きする。土間のほこりやチリを除いたら、水で濡らしてかたく絞った雑巾で、土間を拭きましょう。明るく清潔な玄関にすることで、よい気がつねに入ってきます。

次に、靴は靴箱にしまう。

## ★動詞の尊敬語★

次の動詞の尊敬語（普通形）は何かわかりますか？

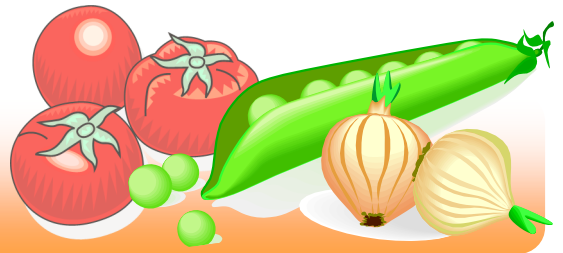
- |         |      |          |
|---------|------|----------|
| ① 行く・来る | ② いる | ③ 食べる・飲む |
| ④ 寝る    | ⑤ 死ぬ | ⑥ 言う     |
| ⑦ 見る    | ⑧ 着る | ⑨ する     |
| ⑩ 知っている |      |          |

【正解】① いらっしゃる ② いらっしゃる ③ 召し上がる ④ お休みになる ⑤ お亡くなりになる ⑥ おっしゃる ⑦ ご覧になる ⑧ お召しになる ⑨ なさる ⑩ ご存知だ

【解説】「行く」「来る」「いる」の尊敬語はすべて同じ、「いらっしゃる」です。



# 元気もいもい 健康レシピ



## 5月の元気レシピ〈キュウリとキウイのヨーグルトあえ〉

キウイフルーツにはビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは抗酸化作用があり、肌のしみやたるみ、くすみを予防し、美肌に導いてくれます。また、風邪やストレス対策としても有効です。同様に抗酸化作用が期待できるビタミンEが豊富な点も見逃しません。ビタミンEは血液中の悪玉コレステロールの酸化を予防する効果があるほか、肩こりや冷え性を改善してくれます。腸の働きを活発にする食物繊維、むくみを防ぐカリウムが多いのも魅力です。

### ★レシピのポイント

キュウリとキウイフルーツの大きさをそろえることで、味のバランスがよくなります。

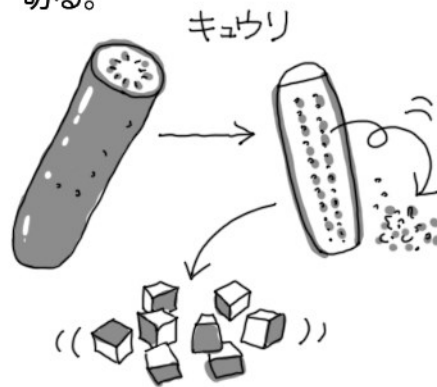
### 材料（2人分）

キュウリ：1・1 / 2本  
キウイフルーツ：2個  
ミント（フレッシュ）：適量

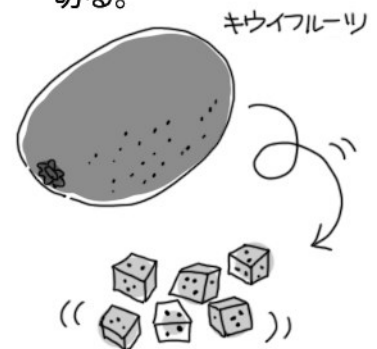
**A**

プレーンヨーグルト  
：大さじ4・1 / 2  
レモン汁：小さじ2  
エキストラバージンオリーブ油  
：小さじ2  
しょうゆ：小さじ2  
こしょう：少々

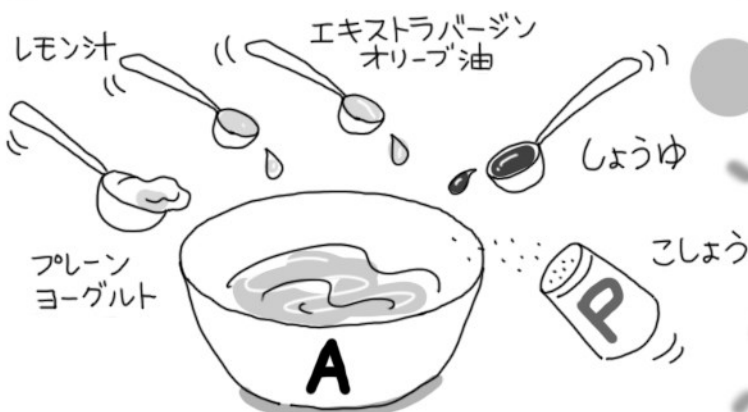
**1** キュウリは縦半分にして種を削りとり、1.5cm角に切る。



**2** キウイフルーツは皮をむいて1.5cm角に切る。



**3** ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。



**4** キュウリとキウイフルーツ、ミントをざっと混ぜ、3であえる。



