



# 千代田日記

～ちよだにっき 第191号～

## 主婦のナイショ話

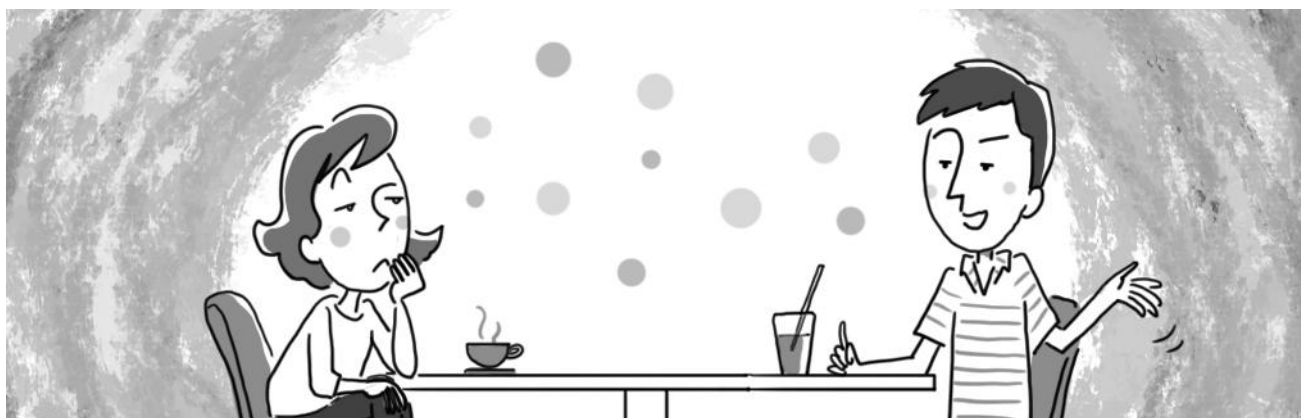
夫婦で会話をしていますか？

夫婦げんかの頻度は？

既婚女性1540人を対象に行った、「夫との会話」についてのアンケートがあります。まず、「夫と会話する頻度は？」という質問から。「よくする」がもっとも多く52・1％で、2位以降は「まあまあする」34・1％、「あまりしない」11・7％、「まったくしない」2・1％という結果になりました。年代別に見てみると、20代と60代以上で「よくする」と答えた人が同じ61・3％という結果になり、話をよくしていることがわかりました。逆に、40代では「よくする」が39・4％、「あまりしない」と「まったくしない」を合わせると19・4％と、ほかの世代にくらべて会話が少ない傾向に。40代は仕事や子育てで忙しい年代なのが大きな理由でしょう。

「夫との会話に満足していますか？」という質問も見てみましょう。「とても満足」と答えた人が全体では16・6％でしたが、40代では9・5％。さらに、40代では「とても不満」が8・7％、「やや不満」が25・2％と、合わせて3割以上の人が不満に感じているようです。ただ、50代になると「とても満足」が21・6％と高い数値になり、仕事や子育てが落ち着いて会話を楽しむ時間が少しずつ増えているようです。

では、「夫婦げんかの頻度は？」という質問になると、一番多かったのが「ほとんどしない」で34・0％、次に「年に数回」25・9％、「月に2〜3回」17・7％、「週に1回」11・2％、「週に2〜3回」8・7％、「毎日」2・5％という結果になっています。「ほとんどしない」を年代別に見てみると、年代が高くなるとともにけんかの頻度は少なくなる、50代では46・9％と半分近くの人がかんかをしないと答えています。長年一緒に暮らしていると聞き流す技が磨かれ、相手の怒りのツボがわかって、けんかをうまく避けられるのでしょうか！



# 算「思い出のあるものを手放す」

## し 足

### 暮らしの

写真や手紙、子どもの作品など、思い出のあるものは手放すのが難しいものです。『人生がとぎめく片づけの魔法』で知られる近藤麻理恵さんによると、思い出のあるものは最後に片づけるのがおすすめです。本や洋服、食器、道具などは処分しやすいものの、思い出のある品は手放すかどうかの判断がしにくいからです。

ある程度片づけが進み、空間がすっきりしたら、いよいよ思い出の品と向き合うとき。まず、写真、手紙、書類、子どもの作品、みやげものなど、カテゴリー別に分けます。そして、手をつけやすい種類からスタート。近藤さんによる

れいな箱に入れてすぐ手にとれるところに置いておきます。

子どもが描いた絵や作ったもの、子どもからの手紙なども処分するかどうかの判断に困るものの、あまりがち。近藤さんの場合、子どもが学校から作品を持ち帰ったら2週間くらい家に飾り、十分に味わってから手放すのだとか。そして、とっておきたいものだけ、専用のファイルに保管します。

思い出のあるものに向き合うことで自分のこれまでを振り返り、ひと区切りつけることができます。そして、リフレッシュした新しい自分がスタートします。

今の自分にとって励みになるものか？



と、残すかどうか

かの基準は「今の自分にとって励みになるものかどうか」。たとえば、何度も読み返したい手紙はき

人生を豊かにするのはものではなく

経験や時間

—こかしさら

作家のこかしさらさんは1958年生まれの68歳。出版社で書籍の編集をしたあと、2016年に作家としてデビューしました。デビュー作は『アレー！ 行け、ニッポンの女たち』。マラソンが趣味で、国内外のマラソン大会に参加した経験を描いた作品です。

こかしさんは40年以上東京で暮らしましたが、60歳を機に

千葉で両親と同居することを決心。高齢の両親と一緒に暮らしながら、作家活動を続けます。

父親を見送り、母親が施設に入ったタイミングで、自分ひとりで住むコンパクトな家を建てることに。建築費を最小限にするため、廊下を作らず、ワンルーム仕様にしたというこかしさん。必要最低限のもので暮らしています。たとえば、

東京で会社員をしていたころに使っていたバッグやハイヒール、ロングコート、スーツなどは処分することに躊躇はなかったそうです。実は父親が亡くなったとき、「人は裸で生まれ、裸で死んでいく。人生を豊かにするのはものではなく、積み重ねた経験や出会った人たちとの時間」と、実感したというこかしさん。

人づき合いにも自分なりのルールを作り、気の進まない集まりには出ない、面倒な人とはつき合わない決めていたのだとか。今は心おきなくつき合える数少ない友人との時間を楽しんでいます。



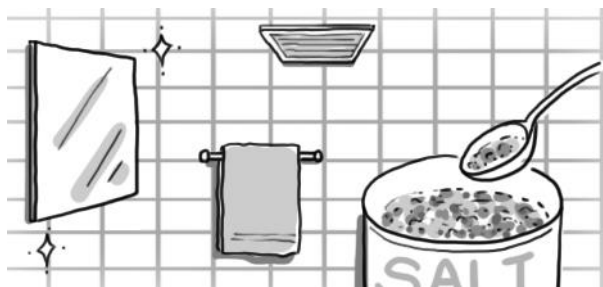
# 人生を開く扉



顔つきというのは習慣になります  
ぜひ笑顔で習慣にしたいものです  
笑顔、笑顔といつも気をつけていればいつの間にか笑顔は習慣になり、まわりを明るくするでしょう

最後に、淡いピンクやアイボリーの小物をバスルームにとり入れることで、良縁が舞い込みます。ピンクやアイボリーは優しさや安心感、調和を象徴します。タオルやボトル類、小物などの色を意識しましょう。

換気扇も同様に、清潔に保つことで開運できるアイテムです。空気がよどんでいると、良縁を遠ざけます。換気扇を定期的に手入れして空気を循環させることで、プラスの気を運んでくれます。



し出し、反射させることでプラスのエネルギーを生み出します。こまめに拭いて鏡をピカピカにすることで、よい気を運んでくれます。逆に、鏡が曇っていると、マイナスの気を集めてしまいます。

## ほのぼのの開運術

〈バスルームに置くと運氣がアップするもの〉

塩は浄化力が高いアイテムで、バスソルトを使うことでマイナスの気を洗い流し、運氣をアップさせます。とくにおすすめなのはピンクソルトや海塩などで良縁を運んでくれます。

次に、きれいに保たれた鏡も運氣アップに欠かせないアイテム。鏡はエネルギーを映し出し、反射させることでプラスのエネルギーを生み出します。こまめに拭いて鏡をピカピカにすることで、よい気を運んでくれます。逆に、鏡が曇っていると、マイナスの気を集めてしまいます。

## ★「春」を含むことわざ★

次の口の中に入る漢字1文字は何かわかりますか？

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| ①春眠、口を覚えず      | ⑥秋財布に春口           |
| ②春の晩口後三里       | ⑦春秋の口法            |
| ③春の雪とお婆の口は怖くない | ⑧春口秋菊ともに廃すべからず    |
| ④春は口が目を借りる     | ⑨一人口と春の日はくれそうであれぬ |
| ⑤我が口の春         |                   |

【正解】①曉 ②飯 ③杖 ④蛙 ⑤世 ⑥袋 ⑦筆 ⑧蘭 ⑨娘



# 元気もいもい 健康レシピ



## 5月の元気レシピ＜レタスと豆腐のごまあえ＞

サラダでおなじみのレタスはシャキシャキした食感が魅力の野菜。ほとんどが水分ですが、体に有効な栄養素も含まれています。まず、糖質をエネルギーに換え、脳や神経の働きをよくするビタミンB1、そして、風邪予防やアンチエイジング、ストレス対策に有効なビタミンCを含んでいます。さらに、赤血球を作り、貧血を予防するのに欠かせない葉酸、体内の余分な塩分を排出し、高血圧やむくみを予防するカリウム、免疫力をアップさせる食物繊維が豊富な点も見逃せません。

### ★レシピのポイント

ごまの風味が香ばしい、簡単サラダです。

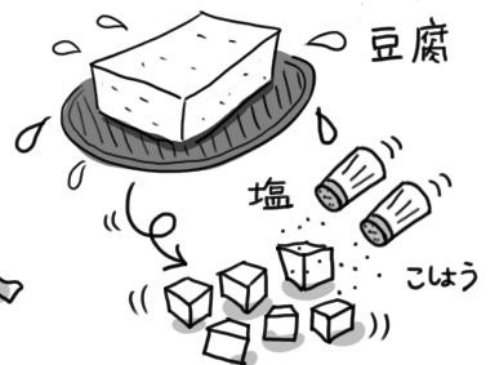
### 材料（4人分）

レタス 6枚  
木綿豆腐 1・1/2丁  
塩 少々  
こしょう 少々  
**A** 白ごまペースト 大さじ2・1/2  
砂糖 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1・1/2  
サラダ油 大さじ1・1/2  
酢 大さじ1・1/2  
白すりごま 適量

①レタスは食べやすくちぎる。



②豆腐は軽く水切りしてから大きめのサイコロ状に切り、塩、こしょうをふる。



③豆腐とレタスを軽く混ぜ、**A**のドレッシングを加えてあえる。



④好みで塩、こしょうをプラスする。



④器に盛り、白すりごまをふる。



# ちょっと教えて！家づくり



## 和室を作るかどうか



最近では和室の無い家を新築するケースが多くなってきました。ソファやベッドなど洋風の生活が日本人の暮らしに定着したせいかもしれません。若い頃には良くても年をとると畳が恋しくなるという話もよく聞くので、迷ってしまいますね。畳の香りには、なんとも言えない心安らぐものがありながら、背筋が伸びるような緊張感も漂うものです。例えば、子どもを叱るときに「ここへ座りなさい」などと正座させ説教させる風景などは日本人の感覚にピッタリとはまりますね。和室をしっかりと作ってしまうことに抵抗があるようでしたら、リビングの一角に高床の畳コーナーを作るという方法をおすすめします。畳はふとんを敷けば寝室、食卓を置けば食堂というふうな、用途によって表情を自由に換えられる大変合理的なものでもありますよ。

# ご・あ・い・さ・つ

## 【第17期経営計画発表会】

3月28日に経営計画発表会を開催し、今後の方針や目標について改めて共有いたしました。

これまでの歩みもひとえに、日頃よりご愛顧いただいたいておりますお客様お一人おひとりのご支援の賜物と、心より感謝申し上げます。

私たちは、「日本国内のすべての皆様に金地金を保有していただく」という想いのもと、確かな価値を、確かなかたちでお届けし、お客様の大切な資産を守り、未来への安心につながるご提案を続けてまいります。

資産運用が「車」だとすると、ゴールド積立くん<sup>®</sup>は「横転を防ぐ補助輪」のような存在です。大きくスピードを上げるものではありませんが、日々の変化に一喜一憂することなく、資産全体を安定して支えてくれる安心があります。

守りながら、未来へ進む。その安心を、これからもお届けしてまいります。

今後とも変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

発行：株式会社ゴールドリンク



【住所】〒102-0072

東京都千代田区飯田橋2-8-5 多幸ビル九段10階

【電話】 03-5275-5588

【FAX】 03-5275-5677