

生活

頑張れ！おうち米

ベランダのプランターに植えたイネが、穂を出した。夏は直射日光が当たらず、お日さまの恵みが少なく厳しいが、頑張れ、おうち米！ (五)

記者のつぶやき

比呂美の 万事OK

今、苦しきはほぼあなたの年齢のせいですね。あと数年ガマンしていれば必ず楽になる。数年後、あなたはきっとあたりを見渡すことができるよつになり(今はそれができてない)、周囲のものが目に入るよつになり(今は何も目に入ってない)、周囲の人々が見えるよつになります(今は全然見えてない)なるのが、認められたくて八方美人という問題が、あな

数年ガマンすれば楽になる

ただだけの問題じゃないという。そんな問題は持つてなきそつな、余裕もって生きてそつなAさんもBさんもCさんも(みんな同世代)、実はあなたと同じようにほめられたらいいと思、自己嫌悪に陥り、なかなか人付き合いがうまくできず、八方美人になって人の目が気になり、うとまれたと思、なかなか人に好かれないうと思つ...というような悩みを持つている。

みんなそつなだと思えば、気楽になる。気楽になれば、自分のことを受け入れられる。自分のことを受け入れられれば、自分自身と向き合えるよつになる。すると、人と自分が違つ点にも気づく。

今、かんたんに人にほめられることができる。SNS (詩人・伊藤比呂美、イラスト)

愛されたくて苦しい

Q

10代の頃から他人に認められたい気持ちが異常に強く、どうしても嫌われたくなくて八方美人的な態度を取り続け、結果的にみんなに見破られて好かれず、だからますます八方美人になって...と悪循環です。人に愛されたい。本当に苦しいです。どうすればいいですか。(20代女性)

A



今、苦しきはほぼあなたの年齢のせいですね。あと数年ガマンしていれば必ず楽になる。数年後、あなたはきっとあたりを見渡すことができるよつになり(今はそれができてない)、周囲のものが目に入るよつになり(今は何も目に入ってない)、周囲の人々が見えるよつになります(今は全然見えてない)なるのが、認められたくて八方美人という問題が、あな

家事負担 家族でルール決めよう

リモートワークや休校などの影響で家族の在宅時間が増え、家事の負担が増している。分担も進む傾向にあるが、妻や母親の負担が大きいのが実情のようだ。家事代行マッチングサービス「タスカジ」の和田幸子社長は「家事には、家族が健康で清潔に暮らすための『基礎』と、生活をより豊かにするための『プラスアルファ』の要素がある。家族で話し合い、この二つにきちんと分けることが重要です」と助言する。



和田幸子さん

新型コロナウイルスへの感染を防ぐための自粛生活が長引き、コロナ疲れの人が多いようだ。家事の負担増や情報過多、暑い中でのマスクなど、日々の「コロナストレス」にどう対処すればいいのだろうか。専門家にアドバイスをもらった。

情報疲れ ニュース離れる時間を



立川秀樹さん

「情報疲れ」にも注意したい。連日コロナ関連ニュースが大量に流れるが、パークサイド日比谷クリニック(東京)の立川秀樹院長は「情報をもよみを受け取るのも禁物。これまでと異なりしても、罪悪感を抱きにくい。二つの要素をぐちゃ混ぜにすると、全ての家事に義務感が出てしまう」と和田さん。

りしても、罪悪感を抱きにくい。

- 家事は、家族が健康で清潔に暮らすための「基礎」と、生活をより豊かにするための「プラスアルファ」に分けられる。「基礎」は家族で話し合い、実施日、担当者、回数を決めて分担する
大量に流れる新型コロナウイルス関連のニュースによる「情報疲れ」を防ぐため、コロナ関連の情報を受け取らない時間をつくる
屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できて、3密(密閉、密集、密接)の環境でなければマスクは外しても構わない
※専門家への取材に基づく

マスク 3密以外ならば柔軟に

暑い中、マスクを着け続けるのは忍耐も必要だ。多くの人が屋外でもマスクを着用するが、厚生労働省は「高温、多湿の環境下でのマスク着用は熱中症リスクが高くなる恐れがあり、屋外で人と十分な距離(二倍以上)が確保できる場合はマスクを外すようにしよう」と呼びかける。

暑い中、マスクを着け続けるのは忍耐も必要だ。多くの人が屋外でもマスクを着用するが、厚生労働省は「高温、多湿の環境下でのマスク着用は熱中症リスクが高くなる恐れがあり、屋外で人と十分な距離(二倍以上)が確保できる場合はマスクを外すようにしよう」と呼びかける。



三宅康史さん

なる生活環境に長期間身を置くことで、ボディープロ

発達障害セミ ナー 埼玉県川口市の川口総合文化センターで、十九日午前九時四十分〜十一時四十五分、二歳で知的遅れを伴う広汎性発達障害」と診断 (8726) 1000へ。

2020.9.15

馬場 純子さん 75歳 主婦 横浜市泉区

あけくれ

鼻歌で聞き知っていた懐かしい曲。入り口のメロディーは、幼いながら口ずさむことができた。母が亡くなって二十数年、口にすることも耳にすることもなかった。雑木林を歩きながら、お母さんですっかり忘れていて「コメンナサイ」と、胸が熱くなった。幼い頃の母との思い出が、次々に浮かんでくる。

雑木林

「あけくれ」への投稿は四百字程度で、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記して「100-8020 東京新聞生活部「あけくれ」係へ。ファクス # 03 (conos) 6001、Eメール=seikatui@kyonp.co.jp」も可。一重投稿は遠慮ください。投稿はお返ししません。不採用もあります。採用原稿は一部添削することや電子媒体で使用するごこともあります。