

# ちえんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。  
今年も早いものでもう師走ですね。  
異常気象なのか夏が暑く、そして長かったです。その影響と国からの補助金も前年度に比べて厚くなった事もあり、窓の断熱のリフォームが今年は大変多くなりました。

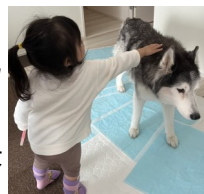
一般的な窓の断熱リフォームはガラス交換・2重窓・窓交換となります。ガラス交換は安価ですが後記の2つに比べ断熱効果が低いので補助額が少なく、2重サッシは断熱効果が高く、補助額も多い。窓交換は費用は高いですが、断熱効果が高く補助額も多い。簡単に言うとこの様なすみ分けです。今期の補助金は申請期限が終了し申込みが出来ませんが、来年度の補助金も決定し5/11/2以降のご契約の場合は来年の補助金が対象となると発表がありました。今年はメーカーの生産が追いつかず数か月待ちになる事態も発生したので、早めに工事を希望の方は、早期のご検討をお勧めいたします。



まつうら

みなさんこんにちは！  
空気が冬になってきましたね！  
我が家では暖房をつけ始めていますが皆さんはいかがですか？

先日親戚の家へお邪魔して、14歳のハスキーと一緒に遊びました！娘は最初ビビりながらも、帰る頃には仲良く遊んでいました(^)…というよりも廊下とリビングを行き来したわんちゃんに『こっちおいでよ～！』と一生懸命話しかけていて、成長を感じました！



今年は少し夜更かしして、イルミネーションデビュー予定で楽しみです！



なかじょう

こんにちは！あっっっという間に年末になってしまい、焦っている中條です。10月ころから怒涛の毎日を過ごしており、なぜか2kg太ってしまいました(笑)そんな中やっぱり癒しは子どもたちですね。今年は上の子が七歳で七五三でした！

今回は何と！いつもよくしてくださっているお客様に、お子さんが使われた着物をお譲り

りいただき、それを着てお参りしてきました！総絞りのとってもすてきなお着物で、着付けの先生に大変お褒め頂きました！長栄のA様、本当にありがとうございました！ちなみに下の弟は一張羅の電車のプリントされた赤いトレーナーを着ていきました(笑)

なんだか落ち着かないまま今年を終えそうな勢いですが、皆様は大掃除など順調ですか？私は28日まで出勤なのでそのあとパバパッと掃除をして大みそかはゆっくり過ごしたいなあと思います。少し早いですが、よいお年を！



## ☆家族みんなが片付け上手になる収納☆

モノがきちんと収納されていれば、部屋はすっきりと見えるはず。そのためにはまず、モノの収納場所が必要です。しまう場所が足りないのであれば、新たな収納場所について考えてみましょう。

収納場所を作るために家具を増やすばかりでは、部屋が狭くなってしまいます。そこで注目したいのが壁面を有効活用した収納です。壁を使った大型収納なら、たっぷりモノが入って、部屋がキレイに片付きます。扉付きの収納棚なら、中が見えないので空間がよりすっきりした印象になります。テレビ台を兼ねた壁面収納には、配線コードを収納棚に隠せるものもあります。同様に、家電の充電用のコンセントや、パソコン用の配線を組み入れることができるタイプも！これなら、コードのごちゃつきを回避出来ます。収納するモノの高さに合わせて棚板の位置を自由に動かせるシステム収納もあり、さまざまな大きさのモノを、デッドスペースを作らずすっきりしまえて便利です。



収納スペースができたなら、次は、モノの置き場所を決めましょう。よく使うモノは手が届きやすく出し入れしやすい場所に定位置を作りましょう。使用頻度が低いモノは高い位置に！そして、重いモノは低い位置に収納すると出し入れがラクに出来ます。

家族一人ひとりが片付けやすい収納になれば、ストレスなく気持ちよく暮らせますよね(^)♪



## 年末年始休業のお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。  
オガワホームASでは誠に勝手ながら年末年始休業を下記の通りとさせていただきます。

**2023年12月29日(金)～2024年1月4日(木)**

2024年1月5日(金)より通常営業とさせていただきます。  
ご不便をお掛け致しますが、何卒ご了承いただきますようお願い申し上げます。来年も変わらぬお引き立てのほどよろしくお願い申し上げます。



# みんなの健康目安箱

## 強迫性障害の治療には家族の理解が必要です

不快な考えが何度も頭に浮かび、その不安を振り払おうとして同じ行動をくり返してしまう「強迫性障害」。治りにくいというイメージを持つ人が多いようですが、適切な治療を継続すれば改善する病気です。そのためには、本人の自発的な治療と周囲（特に家族）の理解が何より大切です。

### ■専門医の受診を

強迫性障害は症状が多様で見分けにくい疾患です。早期発見と病気への理解が重要なので、専門医（メンタルクリニック）を受診して適切な診断を受けることが治療の第一歩です。うつ病や統合失調症の初期、もしくは他の病気の可能性もあるので専門的な診断や検査が必要になります。

次の項目は強迫性障害の診断に使われる簡単な質問です。一つでも当てはまれば強迫性障害というわけではありません。実際にはさらに質問を重ねて診断していきます。

\*手が痛くなるくらい何度も手を洗いを繰り返しますか？

\*カギをかけたか、ガスの栓を締めたか、何度も同じことを確認しますか？

\*馬鹿げていると分かっているも頭の中に繰り返し起こって振り払えない考えがありますか？

\*一つのことをやり終えるのに長い時間がかかりますか？

\*順序正しいことや左右対称なことにとらわれていますか？

### ■認知行動療法

強迫性障害の治療では「薬物療法」と併行して「認知行動療法」が行われることがあります。考え方のクセに働きかける認知療法と、体を使いながら実際の行動に働きかけていく行動療法を組み合わせた心理学的要素のある療法で、その効果に注目している医師は多いようです。

ただし、どのような治療を行っても症状の改善には年単位の時間が必要になることもあり、症状にも波があります。

日々の症状に一喜一憂せず、ひとつひとつの波を乗り越えていくような気持ちで治療に取り組むことが大切です。

### ■家族のサポートが支えに

治療には家族の理解が重要です。「そんなにこだわるのはやめなさい」などの助言は患者のストレスとなり、「一日も早く治そうね」という励ましもプレッシャーです。

「時間はかかるけれど治療すればじわじわ改善していく病気だと聞いたから、焦らずゆっくり取り組んでこうね」

そんな言葉をかけてあげましょう。家族のサポートは大きな支えです。

## 『高野豆腐の豚肉巻き』

強迫性障害には脳内物質のセロトニンが関与しているという仮説があります。高野豆腐（凍み豆腐）に含まれるトリプトファンはセロトニンを作ります。

### 材料(2人分)

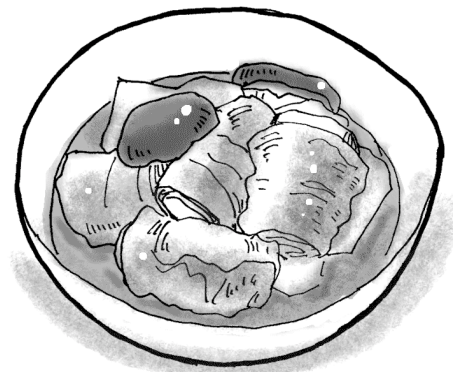
高野豆腐 : 2枚  
豚バラ肉 (薄切り) : 4枚  
ネギ : 1本  
しいたけ : 4個  
片栗粉 : 大さじ1/2  
サラダ油 : 大さじ1

### <A>

酒・しょうゆ  
・みりん: 各大さじ1  
オイスターソース : 大さじ1/2  
水 : 1カップ

### <作り方>

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻して水気をしぼり、4等分する
- ②豚肉は幅を半分に切り、戻した高野豆腐を巻き、片栗粉を薄くまぶす
- ③ネギはぶつ切り、しいたけは軸を切って2等分する
- ④フライパンにサラダ油を熱して②を入れ、きつね色に焼いたら返して③を入れてさっと焼き、<A>を加えてふたをして5分ほど煮る





# リフォーム相談帖

人気の「天窗」ですが、

メリットとデメリットを教えてください。

屋根のリフォームをする際、天窗を希望する人が増えています。住宅密集地でも天窗なら周囲を気にすることなく採光ができ、通風にもよいというのが人気の理由のようです。

たしかに、天窗は同じ大きさの窓面積なら通常の約3倍の明るさを確保できます。また、夏の室内の天井付近は40℃くらいになります。天窗を10分ほど開けておくと室温が5〜10℃下がります。それから冷房をつければ、電気代の節約になるでしょう。

ただし、家の構造によって



は天窗のとりつけ以外のコストがかかります。たとえば上階がバルコニーなら、雨仕舞いを慎重に考えなくてはなりません。バルコニーの床を支える構造材が入っていれば天窗の位置が制限されます。ほかに、防水対策として屋根の一部を張り替えたり、断熱対策が必要になったりする場合も出てきます。屋根の全面改築と併せて検討しましょう。

## Q 心理テスト「立ち上がりたくなる言葉」

自分の心のぞいてみたい?

気になる履物はどれ？

次の中からひとつ、直感で選びましょう。

- A ミュール
- B スニーカー
- C ハイヒール
- D ひも靴
- E フーツ
- F バスケットシューズ

# A

**A** 「ラストチャンス」。追い込まれるほどに力を出せるのがあなたの強み。諦めずがんばろうという気持ちで湧き起こり、思った以上の力を発揮します。

**B** 「もっひと息」。終わりが見えてきたとき、最後の力を振り絞ることのできる人です。ラストパートの追い込みには目を見張るものがあります。

**C** 「最速先行」。一度狙ったら、どんなことをしても手に入れたと思う人。ただし、絶対行きたいと思っているわけでもないのに、ついチケットなどを買ってしまいがちです。

**D** 「景品あり」。お得意のあるものに惹かれるタイプ。無料でもらえると聞けば、迷わず行動する人です。

**E** 「自由参加」。強要されると動かないものの、「自由参加」と言われると、好奇心が湧き起こってくるようです。大きな結果を残せる人です。

**F** 「新規オープン」。新しいものに目がないあなた。流行に敏感で、チャレンジ精神が旺盛な人です。



# 今月の見直し <持たない生き方>



## いらないものは思い切って捨て、身軽になる

作家であり医師でもある米山公啓さんの著書、『「持たない！」生き方』（大和書房刊）は、持たない自由を楽しむことを教えてくれる本。たとえば、欲しいと思って買ったアクセサリーがあるとします。手に入れたときはうれしく、幸せな気持ちでしょう。しかし、そのうちその幸せに慣れ、そのアクセサリーに飽きてしまいがち。結局、クローゼットの奥にしまったまま……。こんなことはよくあります。「それなら持たなくても同じ」と、米山さんは言います。

実際、そう気づいた彼は大学病院の助教授という肩書きを捨てます。そのとき同時に、家や別荘、車、スーツなどを捨ててしまったというから驚きです。「すべてを捨てて自分を一新させたかった。実際に捨ててみると、迷いや失う不安がなくなり、新しい出会いを楽しめるようになりました」と言います。そして今、米山さんは作家など各方面で活躍し、身の丈に合った借家に住み、浮いたお金で趣味などを楽しむという、充実した日々を過ごしているそうです。

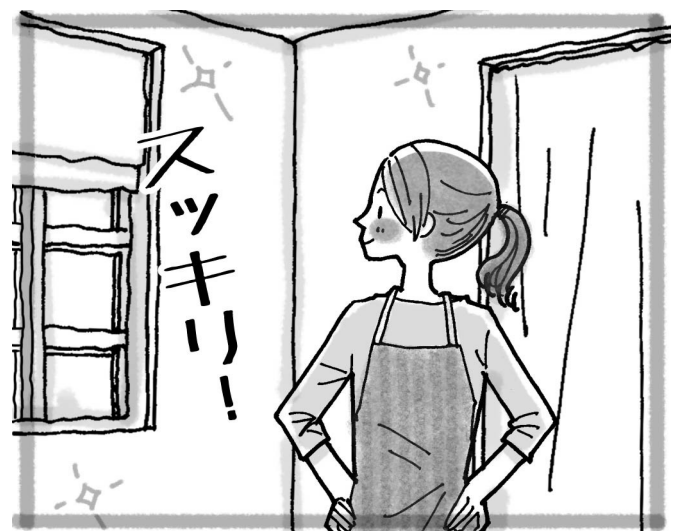
そうは言っても、なかなか……と思う人が多いでしょう。しかし、一度考えてみましょう。「今、持っているものが本当に必要か」と。自分自身に質問を投げかけるのです。不要と答えが出たものは捨てればいいでしょう。不要とは思うけど捨てるのは……と迷っても、思い切って捨ててみます。迷い自体もストレスですし、捨てないかぎりストレスをずっと抱えることになるからです。

「また欲しくなるかも……」とあって捨てられない

という人もいるでしょう。でも、思い切って捨ててみれば、捨てるでも不便ではなかった、どうせ使わないものだったと気づくでしょう。捨てることでものへのこだわりがなくなり、失う不安も消え去るのです。それに、不要なもの、使わないものは目にするたびにちょっとしたストレスを感じます。「使っていないのに買ってしまった……」と。

とにかく、ものは持っても持たなくても同じ、それなら捨てるでも捨てなくても同じです。だったら、身軽なほうがいいもの。身軽なら、新しい楽しいことに出会うチャンスに気づきやすくなります。

ところで、脳はいくつになっても、刺激を与えることで、活性化することは周知の事実。ものを捨てて新しい出会いという刺激を与え、脳をイキイキさせましょう。新しい仕事や趣味、ボランティアなど、なんでも大丈夫です。いくつになっても、新しい世界を広げていきたいものです。



見直し塾 change myself, change my life.