



## なるほど！生活雑学



## 五月病って？



4月は進学、仕事などで環境が大きく変わる季節。環境が変わった人だけでなく、その家族も少なからず影響を受けています。そんな慣れない環境で気を張り過ぎたり、頑張り過ぎてうつ的な状態になる事を「五月病」と呼んでいます。なりやすいタイプは、真面目、几帳面、内向的、仕事好き、完璧主義、責任感が強い、周りを気にする、頑張り過ぎる人です。過剰に適応しようとして自分を押し込め込んでしまい、その結果大きなストレスを感じてしまい発症しやすくなります。

ならないための対処法は、①完璧主義をやめる…新しい環境で何でも完璧にこなせる訳がありません。8割出来れば上出来！と思きましょう。②趣味に精を出す…スポーツや音楽、映画、読書、物作り、旅行、食事、ドライブ、カラオケ、登山など自分に合ったストレス解消法は必ずあります。ただし、これもやり過ぎには注意です。③悩みを抱え込まない…ストレスを1人で抱え込んで、頭の中で悶々とした状態になりやすくなります。不安や心配は1人で悩まずに誰かに聞いてもらうと良いでしょう。どんな小さなことでもただ聞いてもらうだけで、心が軽くなり気持ちが落ち着きます。④食生活に気を配る…憂鬱な気分は、脳内のセトロンという物質が不足しているために起こることがあります。セトロンの生成を高めるには、バナナ・乳製品・卵黄・ナッツ・大豆製品・赤身の魚を取ることがお勧めです。

5月は木々が芽吹く季節です。内にこもらずに外に目を向けゆっくり呼吸をしましょう。それだけでも気分がリフレッシュしますよ！

## エイシンメンバーの知恵袋



それ、やってみよう！

### ◆今やろう！簡単網戸◆

網戸掃除は数ある家のお掃除箇所のなかでもかなり面倒臭い上に、ついつい忘れてしまうものですね。カーテンさえ締めていけば目に触れる事もないので、気が付いたらもう何年も放置しているなんて...というお家もあるかもしれません。そこで今回は、網戸を外さず簡単にきれいになる方法をご紹介します。

- ①新聞紙、掃除機、水を貯めたバケツ、手のひらサイズのメラミンスポンジ、雑巾を用意しましょう。
- ②網戸の下に新聞紙を敷きます。埃や水が落ちてそのまま捨てられます。
- ③作業は室内側から行います。掃除機で埃を吸い取ります。埃があまり貯まっていないならこの工程はとばしてOKです。
- ④メラミンスポンジを水に濡らして固く絞り、上から下へ拭いていきましょう。網戸のは材質上かなり伸びやすいので、とにかく優しくなできるように。そして、スポンジ面が黒く汚れたら即、バケツの水で洗い固く絞ってまた拭く、の繰り返しです。
- ⑤最後に棧の掃除です。細かい埃や水分、カビ、掃除で落ちたスポンジのかすなどを忘れずに雑巾で拭き取りましょう。

そして、汚れの落ちた新聞紙を捨てれば終了です。窓や網戸掃除は温かくて雨の多いこの時期がお勧めですよ！月1回のペースでやると、埃も貯まってなくて作業時間も短縮されます。

新緑の季節、窓を開けて網戸にして家の中の空気を入れ替えませんか？



大きい方が、拭く面積が広いので楽です

## 5月の簡単レシピ

## 今月の旬野菜は「アスパラガス」

### アスパラのオリーブオイル焼き



アスパラギン酸というアミノ酸が新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。また、利尿作用により腎臓の機能回復にも効果があるとされています。



### ●作り方●

- 1.アスパラの下の方はピーラーで皮をむく。熱し、粗熱を取る。
- 2.フライパンにオイルをしき、転がしながら柔らかくなるまで焼く。
- 3.柔らかくなったら\*※クレイジーソルトで味をつけてお好みでチーズをふりかける。



\*注 100%天然のハーブを使用した岩塩ベースのハーブ&スパイス調味料。特殊な製法の岩塩は口の中でまろやかに溶けて、ハーブ&スパイスの風味を良く料理になじませてくれます。

### 材 料

アスパラガス…7,8本  
オリーブオイル…大さじ1~  
クレイジーソルト…少々  
粉チーズ…お好みで

## 心理テスト

### ●診断●

～盗作の詩は偽善・不正・嘘を象徴しています。もしすぐに嘘と分かるようなお世辞を言われた時、どんな反応を示すのかであなたの交際力を診断します。～

Q. 恋人があなたの為に詩を作ってくれました。内容は悪くないと思うのですが、どこかで聞いた事のあるような言葉が目につきます。あなたはどうか反応する？

- ①とりえずほめてもらっておく
- ②ほめてお世辞を言うかも
- ③「どこかで見たような詩だけ」と正直に感想を言う
- ④「詩とかよく分からない」と言う

①を選んだあなた…酸いも甘いも噛み分けた、人生経験豊富な人でしょう。相手の目線よりも高い位置から物事を見る事ができる大きな度量を持ち、何が起っても慌てることなく、落ち着いた対応をします。実際においては相手を巧みにリードして、波風を立てることなく、堅実に関係を育てていくことができるでしょう。交際力80%以上。

②を選んだあなた…お世辞を言われると嬉しくなって、相手のことを簡単に好きになってしまう単純な人。あなた自身もいつも誰かをヨイショしている八方美人なのではないでしょうか？本質に触れようとしない逃避的な態度では、人との深い信頼関係を築くことは困難です。恋愛だとパツと燃え上って、パツと散るタイプ。交際力は20~40%。

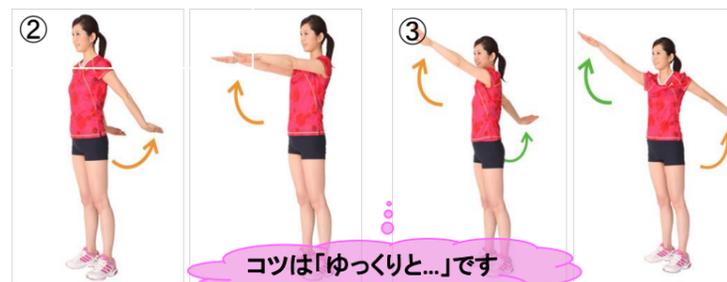
③を選んだあなた…正義感が強く社交辞令やお世辞が嫌いな人です。上辺だけのつまらない建前は無視して、物事の本質を見ようとします。真剣に相手と向き合おうとする誠実な性格なのですが、スムーズな人間関係のためには、付き合いの深さによって本音と建て前を使い分けるテクニックも必要でしょう。交際力は40~60%。

④を選んだあなた…都合の悪いことや対処が面倒な事柄が起こると見て見ぬフリをする人。お世辞を言うのも言われるのも面倒臭いと考えています。毎日挨拶をすることさえ億劫に感じているのではないのでしょうか？相手の言葉や気持ちにキチンと反応しないで逃げればかりいと、いいかげんで無責任な奴だと見なされることになりやすい。交際力10%以下。

## 簡単体操

## ◆ストレスから解放されよう！「リラックスストレッチ」

運動を続けている人は、運動をしない人に比べて、ストレスへの対応力があることが研究で証明されています。簡単にリラックスできる体操「スワイショ」を紹介しましょう。血行もよくなり眠りも深くなりますので、頭もリフレッシュできてストレスを感じにくくなります。



### ★方法★

- ①肩幅に足を広げて立つ。
- ②手の甲を上にして、両腕を後ろから前後にゆっくりと振る。最初は小さく、徐々に大きく。
- ③今度は左右の腕をゆっくり交互に前後させる。最初は小さく、徐々に大きく振る。

スワイショは簡単にできる気功の1つです。立って行う禅とも呼ばれ、できるだけ長く行うことで心身のリラックスを得ることができます。リラックス効果の他にも、腕を振ることで内臓が刺激され、各機能の働きがよくなるともいわれています。その他、肩こりなどにも効果があります。

## 今月の一言

あいさつは、いつでも、誰でも、どこでもできる

「おはよう」と声を掛けるのは、相手の存在を認める行為である。自分の存在が認められたら、誰でも嬉しい。生きる力も湧いてくる。いっどこで誰でもできるあいさつが、人と人をつなぐ。そして時に人を救う。