

ももせ式
毎日がちょっぴり
幸せになる

ヒント
88

ほどほどかげんの 幸せ暮らし

ももせ いづみ





ほとほとかげんの幸せ暮らし

2006年9月15日 第1刷発行

著者 ももせ いづみ

発行者 小倉厚子

発行所 株式会社オレンジページ

東京都新宿区西五軒町 13-1 〒162-8583

電話 03-5227-5823 ご意見ダイヤル

03-5227-5803 編集部

03-5227-5807 販売部

印刷・製本所 共同印刷株式会社

©Izumi Momose 2006 Printed in Japan ISBN4-87303-452-3

- ・ 万一、落丁・乱丁がございましたら、小社販売部あてにお送りください。
送料小社負担でお取り替えいたします。
- ・ 本書の全部または一部を無断で流用・転載・複写・複製することは、
著作権法上の例外を除き、禁じられています。
- ・ 定価はカバーに表示してあります。

ももせ式
毎日がちょっぴり
幸せになる

ヒント

88

江苏工业学院图书馆
ほどほどかげんの
幸せ暮らし

ももせ いづみ

はじめに——ほどほどの幸せ

私はよく、「ごくらく、ごくらく」と言うのだそうです。そう、口癖つてやつです。なんかおばさんっぽいなあ。ごくらく。

私のごくらくのイメージは、「今日は天気がいいなあ。湿気も少ない。体調もいい。気が向けばシャツを洗ってやつてもいいぐらいの日だ。でも、こないだにシャツを洗うのはもったいない。そうだ、風呂に入るのだ」と昼風呂に入り、ベランダに出て「ああ、いい風だ。疲れも吹っ飛ばす気持ちよさだ。こんなときはビールを飲むに限る」と冷蔵庫を開け、「ごくらく、ごくらく」と言う。ごくらくを満喫したあとには「この沈んでいくような感じがたまらない」と午睡ごすいの悦楽に浸り、そんなふう^{ごすい}に休日^{ごすい}を消費してしまふ。私のごくらくの正体は、たいていまあ、そんなようなもの。

若いころの私は、とにかく走っていたように思います。やりたいこと、なりたい自分があるはずなのに、何をやってもうまくいかなかった二十代。

大学は留年、就職に失敗、恋愛も挫折して結婚話も頓挫。あつれき 軋轢の多かった父母との関係に悩みながら、それから逃れるようにして大事件小事件のあとに三十代でした結婚。出産、子育て、フルタイム勤務でワーキングマザー生活。退職、独立、引越。えっと、えっと。いやあ、どうよ。あとはもう書けませんことよ。いろいろありすぎて（笑）。

昔思い描いた「幸せのかたち」って、こんなじゃなかった気がするんです。やさしい伴侶に可愛い（そして、優秀な）子どもたち。きれいな家の庭でバーベキューして、結婚記念日にスイート10ダイヤモンドをもらい、私は手に職を持ち、それなりに成功したら、老後は伊豆の温泉つきの別荘で夫婦二人まったりと幸せに暮らしましたとき、と。

ちまたの女性誌などでは、いまだそんな「幸せのかたち」が大量生産されているけど、でもさあ。ふたを開けてみたら、暮らしの中身でもっとごった混ぜで、甘いものより苦くて酸っぱいものだらけで、思うようにならないことがいっぱいだった。でしょ？

今の私はダイヤモンドや別荘より、スナップえんどうがパリッとゆで上

がったとか、夕日が富士山の後ろに沈む瞬間を見たとか、そんなことが妙にうれしい。そんなほどよい幸せかげんが、引き出しの中の請求書の山や、すれ違って微妙になっっている誰かとの関係や、親の病気や、過ぎている原稿の締め切り日を、ほどよく中和してくれている。日々の中でふと口をついて出てくる「ごくらくだなあ」って言葉に助けられて、今の私の大切な人生があるんだよなあ、って思うわけです（ごくらく不足になったら、暮らしは請求書とすれ違いと親の病気と締め切りだけとなってしまう可能性もあるわけで、これはぜひ避けたいところだ）。

物事のいい面を探して、小さな幸せをコレクションしながら、前向きにしゃきっと生きていたい。そりゃ、へこんだり疲れることもあるけど、みんなそんなもんでしょ？

というわけで、この本はそんな私が暮らしの中でみつけてきた、ほどよい幸せのためのヒント集です。お役に立てるといいなあと思いつながら、空行く雲がきれいなので、やっぱりビールを開けちゃおう。そら豆もゆでよう。ああ、ごくらく。

はじめに——ほどの幸せ……………3

1章 毎日がちよっぴり幸せになる方法

- ヒント 01 「夢をかなえる手帳」より、「今日が幸せになる手帳」……………16
- ヒント 02 小さな願いを手帳にたくさん書き出してみる……………18
- ヒント 03 自分の中に眠る思いがかなう「願い事手帳」……………20
- ヒント 04 「一日一回」で気持ちもしゃきつとする……………22
- ヒント 05 朝、どう起きるかで一日は決まる……………24
- ヒント 06 イライラモードに陥ったら、遠くを見てリラックス……………26
- ヒント 07 「ひとり散歩」で元気をチャージ……………28
- ヒント 08 ネガティブスパイラルには、要注意！……………30
- ヒント 09 落ち込んだ日は、腰湯でからだゆるめて……………32

2章

「うまくいかない」 人生の流れを変えるには？

- ヒント ⑩ 足を温めれば、気持ち穏やか、冷えも解消……………34
- ヒント ⑪ 大切に扱われることって、誰にとっても幸せなこと……………36
- ヒント ⑫ 目の前の日常に感謝して、自分の役割を積み重ねよう……………38

- ヒント ⑬ 人生設計、最初に考えたゴールにこだわらずに……………42
- ヒント ⑭ 「いつか」実現より、今できることなら「今」やる……………44
- ヒント ⑮ なりたい自分、色で演出しよう……………46
- ヒント ⑯ 自分で自分のために、生活をちゃんとする……………48
- ヒント ⑰ 上手に「NO」と「SOS」を言えるのも大切な能力……………50
- ヒント ⑱ ストレスため込まず、「SOS」は早めに……………52
- ヒント ⑲ なんでも十年やればプロ！ 始めるのに遅い年はない……………54
- ヒント ⑳ まねが上手にできる人はなんでもうまくなる……………56
- ヒント ㉑ 日常に「旅」をみつけて、人生の時計を長くしよう……………58

3 章

大人の楽しみ、 大人のおしゃれ、大人の美容

- ヒント ②② 子ども文化にとっぷりはNG。時には、大人の文化を……………62
- ヒント ②③ 行きつけの映画館があるって、幸せ！……………64
- ヒント ②④ 「見るなら本物」で、センスを養おう……………66
- ヒント ②⑤ スポーツジムも、大人の居場所のひとつ……………68
- ヒント ②⑥ コンシエルジュ的存在を持てるのも、大人の特権……………70
- ヒント ②⑦ 「見る」「見られる」は、高級化粧品より効く……………72
- ヒント ②⑧ 「私はきれい」という呪文も美容効果あり……………74
- ヒント ②⑨ 手抜きも過保護もダメ。肌の手入れは子育てに似ている……………76
- ヒント ③⑩ 「キレイな人」よりも、「おいしい人」をめざそう……………78
- ヒント ③⑪ 老眼鏡は、年を重ねて増えたおしゃれアイテムのひとつ……………80
- ヒント ③⑫ 加齢、ネガティブにばかりとらえなくてもいい……………82

4章

ネットを活用したら、 暮らしが変わった

- ヒント ③③ ネットはおもしろい。上手に使って世界広げて……………86
- ヒント ③④ 身の丈で始められるのがネットショップの醍醐味……………88
- ヒント ③⑤ ネットは、貴重な情報交換の場にもなる……………90
- ヒント ③⑥ ブログに英語日記を書いて、英語力アップ……………92
- ヒント ③⑦ ネットは、現実社会でつながるためにも活用できる……………94
- ヒント ③⑧ コミュニケーション能力をネットで磨く……………96
- ヒント ③⑨ 家計対策に、パソコン家計簿……………98
- ヒント ④④ ホームページで、あけましておめでとう……………100

5章

気持ちのよい コミュニケーションをめざそう

- ヒント ④④ 「いいね」は元気のもと。たくさん言おう……………104

6章

忙しい人のための時間&情報管理術

- ヒント ④② ほめ上手、ほめられ上手で、いこう！……………106
- ヒント ④③ 慣例を、自分にとって居心地のいい形に変える……………108
- ヒント ④④ 違和感のある新語は使わない……………110
- ヒント ④⑤ 相手を尊重する言葉は放棄しない……………112
- ヒント ④⑥ 意見や決断は、自分を主語にして言う……………114
- ヒント ④⑦ 「してくれない」と思わず、伝えたいことは具体的に言う……………116

- ヒント ④⑧ 家族間でも、スケジュールの共有発想は大事……………120
- ヒント ④⑨ 有能な管理職も有能な主婦も仕事を囲い込まない……………122
- ヒント ⑤⑩ 見たい番組は録画で見れば、CMは早送りもできる……………124
- ヒント ⑤① カメラ、メモ、アラーム……、携帯電話を暮らしに活用……………126
- ヒント ⑤② 忙しいときこそ、朝型生活。仕事はかどり、心にゆとり……………128
- ヒント ⑤③ 創造的なことは、ぼーっとする時間から生まれる……………130
- ヒント ⑤④ ぼーっとする時間はいつもと別の場所で確保……………132

7章

家事の思い込みを捨てたら、 もっとラクになる

- ヒント 55 家事は、あなたひとりがすべてをこなさなくてもいい……………136
- ヒント 56 家事の得意、不得意も個性。苦手な家事は無理しすぎずに……………138
- ヒント 57 片づけは、脳みそのエクササイズと思うおう……………140
- ヒント 58 家事は、家族の誰もが参加できる方法で……………142
- ヒント 59 「ゼロ地点家事」は、マイナスにした人が戻す……………144
- ヒント 60 心地よい秋こそ、大掃除のベストシーズン……………146
- ヒント 61 師走の大掃除は家族の楽しいイベントに……………148
- ヒント 62 掃除の外注は、もはや必要経費！……………150

8章

子どもと楽しく暮らす

- ヒント 63 子どもはお手伝いで、生活力を身につける……………154
- ヒント 64 「視覚記憶」のためにも、家事は子どもの目の前で……………156
- ヒント 65 習い事、親が習い、それを子どもに教える手も……………158

9章

快適・家電生活

- ヒント ⑥⑥ 携帯電話は、リスク管理能力を減退させるかも……………160
- ヒント ⑥⑦ 食べ歩きで、好き嫌いを克服できた!……………162
- ヒント ⑥⑧ 思い出の残し方、写真やビデオにこだわらないで……………164
- ヒント ⑥⑨ 親の不安解消のため、子どもに課題を増やさない……………166
- ヒント ⑦⑩ 妖怪、物の怪……、「鬼太郎」からマナーを学ぶ……………168
- ヒント ⑦⑪ たまの「プチ家出」で、自分の時間を取り戻す……………170
- ヒント ⑦⑫ 働きながらの子育てには、地域のネットワークが効く……………172

- ヒント ⑦⑬ 日々進化中の家電で暮らしが飛躍的にラクになる……………176
- ヒント ⑦⑭ カタログ、お店、口コミ。家電情報は、多方面から集めて……………178
- ヒント ⑦⑮ 夏に重宝、炊飯器で煮込みができた……………180
- ヒント ⑦⑯ ちよつと豊かな気分になれる家電もおすすめ……………182
- ヒント ⑦⑰ 「安くて壊れにくい」という観点で選ぶなら、シンプル家電……………184
- ヒント ⑦⑱ 「お掃除の恋人」は、使い心地を試してから買う……………186
- ヒント ⑦⑲ 冷蔵庫は、食品保管庫としても活用……………188

10章

省エネ&エコライフも楽しく

- ヒント ⑧⑩ 省エネは、無理なく楽しくできることから……………192
- ヒント ⑧① いっそ出かけてしまっ、これが夏の省エネ……………194
- ヒント ⑧② 冬の省エネに、テーブルクッキング……………196
- ヒント ⑧③ 省エネと団らんを実現できるエアコン一台だけの家……………198
- ヒント ⑧④ ゴミの削減は、冷蔵庫整理から……………200
- ヒント ⑧⑤ エコライフは、「ナマケモノの発想」で……………202
- ヒント ⑧⑥ リサイクルに手間のかかるものは買わない……………204
- ヒント ⑧⑦ リサイクルに「もってけパーティ」……………206
- ヒント ⑧⑧ 買わないエコでは社会は変わらない……………208

おわりに——昨日と同じ今日がある幸せ……………210

コラム セルフリフォームものがたり

- その① 間取りより、空と景色と部屋の外に広がる空間にほれた……………40
- その② 天井って自分で塗れるの？ 11歳のペンキ屋さん……………60
- その③ インターネットはセルフリフォーム材料の宝庫……………84
- その④ 誰かのために手間をかける幸せ……………102
- その⑤ 気持ちのいい素材―紙と仲よく暮らす……………118
- その⑥ ゆがんだり、むらになる曖昧さが、「自分で」の魅力……………134
- その⑦ 家に手をかけるといふ至福のぜいたくを楽しむ……………152
- その⑧ 引っ越しキャンプで、古い家にありがとう……………174
- その⑨ そして念願の犬がやってきた！……………190

装幀 後藤葉子
 装画 田上千晶
 本文イラスト ももせいづみ

1章

毎日が

ちよつぴり

幸せになる方法