

けやきの風

話題の「マインドノート」、はじめしてみませんか？

◆「マインドノート」とは？

「マインドノート」は頭の中にある気持ちや考え、希望、アイデア、悩みなどをノートに書き出して自分と向き合い、頭と心を整理すること。頭の中にあるものを言葉として見える化する方法です。

◆期待できる効果は3つ

マインドノートによって期待できる効果は3つあります。まず、自己肯定感がアップする。どんなことにかんがっていたか、どんな成長をしてきたかがはっきりします。また、「これができた」「こんなうれしいことがあった」など、小さな達成でも言葉にすることで自信として積み重なります。一方、ネガティブな経験を書き出してもよみへ、上手にデトックスできます。

次に、不安や悩みの原因がわかる。何となく気持ちが落ち着かない、沈みがち、不安にとらわれているときなどは、原因がわからず焦るもので

す。ノートに気持ちを書き出すと、

何を不安に感じているのか、何を気にしているのか、どんなことにストレスを感じているのかが見えてきます。その結果、不安をとり除く解決法を発見でき、不安を手放せます。

そして、すべきことが明確になる。何をしていると幸せか、何をしたいのかははっきりすれば、日々の暮らしを楽しめるようになる。目的を達成するための手段も見えてきます。

◆マインドノートの書き方

①テーマを決める。人間関係のモヤモヤや叶えたい夢、将来への不安など、内容は何でもOK。気になっていることをテーマにします。②思いつくままに書き出す。頭に浮かんでくることを、どんどんノートに書きましょう。短い言葉でシンプルに書くのがコツで、書くことで頭の中から考えを一旦とり出す。③書いた言葉をグループ分けする。事実、感情、不安、課題、目標、アイデアな

ど、カテゴリーを作って分けましょう。色ペンで囲むと簡単です。④構造化する。「マインドマップ」は自分の考えのつながり、全体像を俯瞰できる方法。ノートの真ん中にテーマを書き、関連するキーワードを線でつなげながら書き込みます。

⑤気づいたこと、次の一歩を書き出す。別のページに、書きながら気づいたこと、今後どうしたいのかなどをまとめましょう。小さな一歩でもよいので、具体的に何をすべきかを導き出します。





はなさき お悩み相談室



服がなかなか捨てられない...

ファッションエディターの畠田祥子さんは、『1000枚の服を捨てたら、人生がすごい勢いで動き出した』の著者。何をやってもうまくいかなかったという畠田さんが状況を変えようと行動したのが、クローゼットの見直しでした。つねにクローゼットがあふれた状態だったのです。服と一枚一枚向き合うにつれて、好きなもの、なりたいた自分が見えてきたのだそうです。ポイントは4つあります。

まず、**ゴールを決める**。「選べる、使いやすいクローゼットにする」「アイテムをひと目で把握できる」など、ざっくりとしたゴールを設定し、その中で循環させましょう。

でOK。ゴールは途中で変更してもかまいません。次に、**1枚手放す**。まずは1枚、服を手放してみようと、意外と簡単なことに気づきます。そして、**1週間2パターンの服装で過ごす**。服を選ぶストレスから解放され、選ばないラクさを体感できます。すると、もっとラクになりたいと感じるはず。最後に、**ゴールに着いたら、増やしてもOK**。服を捨てることの目的は単に数を減らすことではありません。自分に合った服、気持ちがいい服に出会えたら手に入れ、クローゼットの中を循環させましょう。

お酒の席での 美しい所作

みんな集まれ~!

大人女子部



グラスやおちょこを持つときは、右手の親指を除く4本の指の指先をそろえて持つと美しく見えます。ストレート形のグラスならつかむ位置は下から3分の1あたりに、ワイングラスなら脚を持つのが基本ですが、ボウルを持ってOKです。

お酒を飲み終わってテーブルに戻すときは、小指の外側を先にテーブルにつけると、静かに置くことができます。ビールや日本酒など、お酌を受けるときはグラスやおちょこを両手で持つと、丁寧な印象です。飲むときも片手ではなく、右手で持って左手を添えるといいでしょう。お酌を断るときはグラスやおちょこの上に手をかざし、「十分にいただきました」と、ひと言添えましょう。

ワインを注いでもらうときは、グラスは手に持ったり、触ったりしません。テーブルに置いたままがマナー。自分の手はテーブルの上、胸の前で両手をふんわり重ねておくときれいです。

また、乾杯をするとき、グラスをぶつけ合うのはマナー違反です。音が立つうえ、ものを乱暴に扱っている印象を与えるからです。胸の高さにグラスをかかげるだけにし、笑顔を交わるのがスマートでしょう。





3月の見直し<SNS断ち>



自分に向き合える！ ちょいSNS断ちでもOK！

作家でノマドワーカーの安藤美冬さんは、SNSで10万人ものフォロワーを持っていましたが、2018年にSNS断ちをしました。きっかけはSNSだけで1日5~6時間も費やしていることに気づいたから。「なぜ、ネットにこんなに時間を使っているのだろう？」と、あるとき感じたのだそうです。そこで、SNSをやめたらどうなるのか試してみようと、完全に断つ決心をしました。まず、朝起きてすぐにSNSを見るのをやめ、寝室にスマートフォンを持ち込まないことからスタート。SNSを見ない生活に慣れてきたら、SNSのアプリをスマホから削除しました。それから数カ月後に、周囲にSNSをやめることを伝え、完全に退会したのです。

最初の1~2週間は習慣もあって、ついついスマホを見てしまい、やっぱりアカウントを戻そうかと考えたこともあったそうです。10万人ものフォロワーとのつながりが切れてしまうことにも不安がありました。しかし、その後、数週間たつと次第にSNSがないことに慣れていきます。

安藤さんがSNSをやめて気づいたのは、実際にあったことよりも、SNSでだれかが発信したことが日常を占めていたということ。それからは、本を読んだり、自分の中でじっくり考えたりできるようになりました。情報に振り回されず、自分の頭で考える時間をとり戻せたのです。SNSをやめたことで、人間関係についても整理されました。つながりが切れた人もいれば、逆に、意外な人と

仲よくなったり、仲がよかった人とはさらに関係が深くなったりと、リアルな関係がさらに深まったそうです。また、五感が磨かれたこともメリットです。だれかと会っているときは相手にきちんと向き合い、食べものをじっくり味わい、風の感触や季節の移ろいを肌で感じる。目の前のことに集中することで、生きる感覚が強くなったと安藤さんはいいます。

そんな安藤さんですが、昨年の9月に会社を設立して今はSNSを再開していますが、見る時間は1日5分程度。発信も個人ではなく、会社の代表としてだけ行っています。

安藤さんのように、完全にSNS断ちをするのは難しくても、「ちょいSNS断ち」ならハードルが低いはず。たとえば、「朝一番のSNSチェックはしない」「寝室にスマホを持ち込まない」「1~2日SNSから離れてみる」「SNSを見るのは午後5時以降だけにする」「アカウントのフォローを解除する」など。SNS断ちは限りある時間を有効に使うことにつながります。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

桃の節句が過ぎ、穏やかな春風が心地よい季節となりました。自然が生き生きと色づき始めるこの時期、皆様におかれましては新たな気持ちで日々をお過ごしのことと思います。

冬に良い香りを漂わせていた蟬梅も見事に花（花冠）ごと落ち、黄色い絨毯のようになっています。紅梅はピンクの花びらがこぼれ地面はピンク色に染まっています。そろそろ沈丁花の花が咲き、シトラスやグリーンを感じさせる爽やかな香りが漂ってきます。この香りは遠くまで香りが届くため「千里香」とも呼ばれ春の訪れを告げる上品な香りとして知られています。次は初夏を知らせる梔子の香り、そして秋を知らせる金木犀の香りと続き、四大香木の香りによって季節を感じとれます。散歩をしながら春の香りを楽しんでみてはいかがでしょうか

3月に入り店内は、春の可愛いお花がたくさん入荷しております。卒業祝い退職祝い・送別など門出を祝うフラワーギフトのご予約を承っております。

3月14日はホワイトデー お返しには可愛いお花のギフトがおすすめです。スイトピーやチューリップ・ラナンキュラスなどピンク系に淡いブルーなどを入れた優しい色合いが喜ばれます。

店頭には、ガーデニング用にたくさんのお花苗が入荷してきています。桜の開花を待ちながらガーデニングを楽しんでみませんか。お花のことは、お気軽にスタッフへご相談ください。

弊社は3月8日に創業69周年を迎えました。これもひとえに皆様のご支援、ご愛顧の賜物と深く感謝しております。美松花園のお花の持ちがよいと足を運んでくださるお客様、届いたお花が綺麗でお花の持ちが良かったとご注文を頂いたり、お客様との繋がりにより、お客様をご紹介いただき多くのご縁を頂きました。これからもお客様との繋がりを大切にスタッフ一同努めて参りますので今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net

URL： <https://www.mimatu-k.net/>



今月号いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！



ホームページ