

BonMarché

ボンマルシェ



今日から、もっと。

April 2020



【広告特集】

ボンマルシェのお問い合わせは bonmarche@asahi.com

illustration by Akira Sorimachi

bonmarche_asahi https://www.asahi.com/bonmarche/



Woman's Talk

「冷静に、自分を客観視する意識を持つことが大切」

中野信子

さん (脳科学者)

感染予防のため、撮影は最少人数で、インタビューは「オンライン方式」となった今回。快く対応くださった中野さんの画面越しの表情は豊かで、どんな質問にも気さくに答えてくださいました。高度な専門用語を一切省いて伝えるこだわり。私たちの日常と科学をつなぐ架け橋。「そう言われるのが嬉しい」と語る笑顔が印象的な中野さんに10の質問。

Q1 非常時の今、不安を感じる時の対処法を教えてください

誰にとっても未経験の大変な状況が続く、疲れを感じている方も多いと思います。大事な「心配になったり、不安になったりするの、人間として正しい反応だ」と受け止めること。不安を感じると、他人に対しても攻撃的な感情が生まれることもありますが、冷静に自分を客観視しようとする意識をもちたいものです。

Q2 最新刊『空気を読む脳』にも、対人関係のヒントが満載です。

そうですね。私たちは時に合理的でない行動をとってしまうことがある。それを理解しているだけでも、気持ちも落ち着くのではないかと思います。誰かにに対して苛立って何かを言いたくなったとしても、「言っても意味がないかも」と一度立ち止まってみる。余計な糾弾ではなく、より建設的な行動にエネルギーを注げるほうが、ストレスが溜まりにくくなるはずですよ。

Q3 今日からできるイライラ解消のコツは?

心の安定や快眠につながるホルモン「セロトニン」の分泌活性のために、朝の光を浴びることが有効だとわかっています。私も朝起きたらまずカーテンを開けて日光をたっぷり浴びるのが日課です。それから、お風呂にゆっくり入るのもおすすめです。

手軽にリラックスできますし、家族が長く一緒にいる時期だからこそ、「ひとり時間」を確保するのがお互いのため。朝でも夜でも時間が取れるタイミングで、ゆっくりとバスタイムを。仲の良い家族でも、あえて「向き合わない時間」をとることが大事です。

Q4 ご夫婦で共通の趣味は?

楽器を演奏したり、映画やドラマを観たりするのが好きです。ただし、好みのジャンルは夫婦で違って、私が好きなのは「スラー」や「ウォーキング・デッド」などのホラー系。対して夫は、クラシックなフランス映画派。でも、夫婦で趣味が違うほうが、世界が広がって楽しいです。

Q5 おこもり生活でハマっているアイテムは?

入浴剤です。もともと好きでしたが、今まで以上に

買い込んでいます。特にパーペナなどシトラス系の香りが好きです。香りは脳にダイレクトに作用するので、気分をスイッチするのに便利なんです。入浴剤もちょっと贅沢して、一時ストップしていた香水コレクションも再び加速しそうです。お出かけに使わない分のお金を、おうち生活を楽しむために使っています。

Q6 ご自身の性格を一言で表すと?

エコ。全然動かないし、外出も嫌いで3日間家から出なくて平気なタイプ。唯一の趣味であるダイビングを楽しむ時も、いったん海の底まで沈んでしまうと全然動かないんです(笑)。じっと海底の生き物を観察しています。だから、実は今のおこもり生活は嫌いではありません。

Q7 本を書く時に意識していることは?

脳科学が専門ですが、あまり専門用語を使いすぎないように。正確性を重視するあまり論文のような文章になってしまうのは、たくさんの人に届かない。できるだけ平易な表現を使って、「科学は一部の人のためのものではなく、誰もが日常で使えるものです」と伝えられたら嬉しいです。

Q8 脳科学研究の魅力とは?

人間は多面的で自分自身も理解していない部分がたくさんあります。脳科学は「外に見せたい自分」とは違う「本当の自分の中身」をのぞける手段。不安や後悔、飽きっぽさなど、自分では嫌だと感じる感情も、脳科学を通してすべて意味があるのだと分かります。例えば、傷つきやすいのは自己防衛能力が高い証拠です。ネガティブな感情をポジティブに読み換える訓練になるから、脳科学は面白くて役に立つんです。

Q9 10年後のご自分に約束を。

今よりさらに楽しい人生を送ってほしい。今の私には想像できないことをやっていたほしい。思いもよらない場所で、楽しく生きてほしいです。

Q10 今気になっているテーマは?

「美しいもの」の価値。コロナの影響で美術館が閉館したり、アートにとっては厳しい時期となりました。一方で、アートをいかに守っていくか、各国の姿勢の違いが浮き彫りにも。私はアートが好きだし、これからの国力にもつながっていくと思っています。数字に表れにくい価値や目に見えない価値に、私たちはどう向き合っていくべきなのか。考えるきっかけを作る挑戦をしたいと思っています。

(撮影:天日恵美子/取材:文:宮本恵理子)

Bon Marché Family

「ボンマルシェ」を支えてくださる皆さまに質問!

Q 家にいる時間が増えた今、何をしていますか?

板谷由夏さん(俳優) 「庭の植木や植物たちとの会話を強化しています。春を迎え、春を感じ、自然に癒されています」

倉田真由美さん(美容ジャーナリスト) 「少し手のかかる丁寧なビューティケア。自分を大切にすることはこれからの人生を大切に丁寧に生きることにつながると思っています」

コウケンテツさん(料理研究家) 「子どもたちと」ひとり生きていけるも!計画”を実施中。料理、掃除、洗濯、ハーブの世話などをゆっくり覚えてもらっています」

ソリマチアキラさん(イラストレーター) 「だいぶ前に購入してあった「金雞ぎセット」で欠けた和食器の修理。燗製鍋でチーズやゆで卵のスムークにもチャレンジしたい」

知花くらさん(俳優) 「ずっとやりたかったお部屋の模様替えと、壁紙張り。夢中です。それから、大好きな民藝の器たちのために食器棚の整理を。毎日の暮らしをみつめる時間になっています」

飛田和緒さん(料理家) 「普段は家にいる時間が少ない娘(15歳)と二人の時間が増えたので、家事を分担したり、散歩したり、映画を一緒に観たり。ともに過ごす時間を持つことは大事と実感しています」

山本浩未さん(ヘアメイクアップアーティスト) 「片付け&整理。大量の資料や化粧品、雑誌や本、洋服、細かいところも徹底的に。その達成感が次のモチベーションになると思います」

ワタナベマキさん(料理家) 「非常袋の確認や物置の整理。生活に本当に必要なものを見極めながら掃除。自分のレシピや祖母からもらったレシポカードなども整理」

さらに詳しいお答えは「ボンマルシェオンライン」で!

Information

【紀伊國屋書店×ドン・ヒラノ×JZYSS協同企画】被災地の学習支援 チャリティ 《ブックカバー&ブックピロー》フェア



紀伊國屋書店とドン・ヒラノ、ジズクリエーションは、被災地の子どもたちを支援するために、チャリティフェアを開催します。本フェアにおけるブックカバー、読書枕HONTOの売上の10%を「被災地の「放課後学校」コロポクス」(運営団体:認定NPO法人カタリバ)に紀伊國屋書店、ドン・ヒラノ、ジズクリエーションの3社で共同寄付いたします。

開催期間:4月30日(木)まで ※一部店舗より異なります。お問い合わせ:紀伊國屋書店 https://www.kinokuniya.jp

コミュニケーション派

家族でよく会話をするようにしている/中学生の娘は入学式も延期。我慢続きなので一緒に楽しめる刺しゅう、料理をしています。手持ちの布でマスクを作り、近所などに配布するボランティアも/家族と話す機会を増やす/普段は見ないテレビ、ゲームを家族で楽しむ/未開封のワークキットやジグソーパズルに親子でゆっくり取り組んでいる。夫もますます帰宅するようになって夕食の準備は大変だが、家族で会話しながらゆっくり食事をするように心がけている/家族とけんかしない。結構つきいけど、してしまえば後がもっとつきいから/うち飲みのメニューを家族で決める

リズムを崩さず規則正しい生活/丁寧に新聞を読む本を読む/ハーブティーを味わう。あれ?今までとそう変わりません(笑)/いつもと同じ時間に起きる/食事も決めた時間にとる/猫を今まで以上に可愛がる/家族も一日中一緒にいる/ストレスもある/一人になる時間を作る/便秘や過食にならないように食事メモをつける/生活のペースが乱れないよう、いつもの通勤時間に花を見ながら散歩/自分と向き合い、いつも通りに。努めて冷静に過ごす/社会の状況が変わっても、毎日やるべき家事や仕事をやる。疲れを感じたときは無理せず/夫婦2人で快適に過ごすために工夫していることはズバリ!顔を合わせないこと。食事も朝昼は別々/夕食だけは調理も一緒にして一緒に食べる/普通に生活できることが幸せだと前向きに。そして1人で多くの人が自棄すること、平和な生活が戻ってくることを信じて、出歩かない/笑顔向上委員会を自ら立ち上げたいと口火を切った朝の「笑い」がバリエーションアップ

日常維持派

お片付け・掃除派

普段片付けられないでいたところを少しずつ/手つかずになっていた封書/カビ取りと草むしり/断捨離して出来たスペースに沖繩の貝殻や砂を飾りました/アルバム、ファイルなどの整理。録画のチェック/朝一番に部屋を片付けてすっきり暮らせるように心がけています/毎日少しずつ、いつもやらない所を丁寧に掃除/朝日新聞広告にあった、断捨離ならぬ感謝離/ネット環境を整えてテレワーク準備中/子どもが使わなくなった玩具を親戚に送ったり、不用品はリサイクルショップに/断捨離後に模様替え。生花を絶やさず飾っている

ボンマルシェアンバサダーに聞きました!

世界中が大きな不安の中にある今、読者のみなさまはどのように毎日をお過ごしですか?それぞれの思いや暮らしの工夫をおうかがいしたく、ボンマルシェアンバサダーに緊急アンケートをお願いしました。結果、わずか2日間でこんなにたくさんの、前を向いて暮らすための工夫と「気づき」をお寄せいただきました。そのお1人お1人のお声を読者のみなさまとぜひ共有したい!という思いから、ここに紹介!

2020年4月6日~7日/No=111

そう遠くない未来に取り戻せる穏やかな日々を信じて……
家にいる時間が増えた今、何をしていますか?



ボンマルシェアンバサダー募集!

ボンマルシェアンバサダーとして紙面づくりに参加しませんか?ご応募はこちらから

前田有紀さん(フラワーアーティスト)

「家族の運動不足解消のために庭や玄関回りの植栽のメンテナンス。雑草を抜いたり、伸びすぎた草花を剪定したり自然相手に手を動かすことですっきり気分」



撮影:前田有紀

お料理・家事充実派

あえて時間をかけて料理。スパイスカレー、パンを作った/野菜の皮でベジブロスを取って、スープや味噌汁に/夕食にモツ煮込み、牛すじ煮込みなど時間がかかるものを。家族も楽しみにしてくれている/子ども達の今後の自立のためにも少しずつ家事を伝授/子どもと一緒に簡単なおやつ作り。クッキー作りは粘土みたいと楽しんでます/家事のスキルアップ/食を整えることで、気持ちがポジティブに。料理の盛り付けにも少し手をかけてみると、食卓の会話が盛り上がりやす/時短、手抜きしていた日々の料理を見直す機会に。旬のイチゴや甘夏でジャムを作ったり、土鍋でご飯を炊いたり/冷凍食品に頼らず手作りにこだわります/外食できない分いつもより贅沢なワインなどを味わう

運動・健康維持派

ベッドのマットレスを新調し、スッキリするまでよく寝る/とにかく換気。感染予防にもなるし、今は外の音が聞こえてくるとホッとする/犬の散歩を今までよりも長く/ピラティスレッスンが中止になっているので、ビデオでエクササイズ/家にもって老け込みたくない、積極的に体を動かす/1時間かけてスローストレッチ/外気を感じる機会を1日1回つくる/人が少ない場所を夕方散歩/朝早くノルディックウォーキング、ヨガ/早朝のジョギング!早寝早起き!3度の食事を規則正しく!/ブルブル振動マシンを購入/スマホのトレーニングアプリで運動、ヨガの動画を体を動かし、夜は早めにお風呂に入りにビールを飲む!/インストラクターのお友達がZoomでヨガをしてくれる/テレビ体操にリアルタイムで参加。さらに録画してリフレッシュしたい時に進行/バランスボールを常に近くに用意