新潟の家に北欧の愛を

ようこそスウェーデンハウスへ

5月12日号

加藤 真二からひと言

皆様こんにちは。かとう しんじです。
新年度となり早1ヵ月ちょっと経過。4月～5月は環境の変化が多い時期でもあります。
そこで今回は『感情』について書かせて頂きます。
新しい人との出会いや会社で新たな事業方針が打ち出されたりと‥
このとき心の中は『**希望**』なのか？『**不安**』なのか？
自分自身を振り返りますと『不安』の気持ちが強い印象です。
調べてわかった事は『不安』になるのは人間の感情（本能）で仕方のない事みたいです。
昔は、「これから冬がくるから寒くなるよ。」と言われれば食料は足りるだろうか？
寒さに耐えられるのか？等々人間は未知な事に対して、まず不安な感情が浮かび上がる。
これは**防衛本能**です。ではこの不安を解消し、どうすれば『希望』がもてるのかと言えば、
深呼吸（吐くほうを意識する）をして落ち着き、次に**気合い**を入れて行動することです。
気合いを入れると、身体の中からアドレナリンが分泌されます。
このアドレナリンには出血した時に止血する成分が含まれています。
スポーツ選手が試合前に気合いを入れるのはこの目的もあり単に精神論ではないようです。
未知なるものに対処するために、まず身体を戦闘態勢にしておく。次に行動していけば、
自然と不安な感情は消え去ります。不安な感情を抱えたままにすることなく、
意志の力で、気合いをいれて、まず行動してみることがとっても大切ですね！
皆様の様々なシーンに合わせて参考にしていただければ幸いです♪

小松﨑からひと言

皆様、こんにちは。
ゴールデンウィークは天候に恵まれて、
あっという間の印象でしたが皆様、ゆっくりお過ごしできました
でしょうか。
私は、現在妊娠中の妻が36週目になり、
6月4日の予定日まで日々落ち着かない状況です。
出産は立会いする予定ですが、
サポートに徹しようと考えているものの、役に立てるかなと心配です。
先輩社員やお客様に当時のエピソードを伺うと、
男性側に対しての不満や頼りないとの意見もあり多く、
更に出産エピソードはずっと覚えている。。。
これから家族の大黒柱として妻と子を守っていくと
強い気持ちを持って、
この大イベントを夫婦で乗り越えていきたいと思います。

伊藤からひと言

ゴールデンウィークに、初めてベーグルを焼いてみました。
我が家の屋根には太陽光発電パネルがあり、晴天続きだった連休中は電気が
使い放題。むしろ使わないともったいないので、オーブンレンジをフル活用
することにしました。
ちょうど小麦粉ときな粉があったので、きな粉ペーストを中に包んだ
ベーグルを作ってみました。
焼く前に少し茹でるのがベーグルの特徴で、もちもちに仕上がるはず…
だったのですが、きな粉ベーグルはやや硬めの食感になってしまいました。
それでも妻も子どもも喜んでくれて、作った甲斐がありました。
焼き上がったベーグルは、おやつに食べたり、天気のいい日に外で
ピクニック気分で味わったり。手作りの楽しさと太陽のエネルギーの
ありがたさを、改めて実感できた連休でした。

たっぷり発電した電気を存分に使えた日は、嬉しくなります。
自然の力を暮らしに取り入れると、毎日がちょっと豊かになる――
電気を“ためて、使う”エコな家づくりに共感いただけると嬉しいです。