

スマホに夢中

Profile 1940年静岡県生まれ。さまざまな職業を経て76年に小説家デビュー、'80年に直木賞受賞。執筆の傍ら、テレビでも活躍。不登校児の支援など、社会的活動にも携わっている。

悩めるあなた、丸ごと受け止めます！

志茂田景樹の 連載第13回

あたためるコトバ

Twitterでの人生相談が大反響の志茂田景樹先生が、読者のお悩みに答えます！

同テーマのブロガーと 比較してしまいます

S・Mさん (33歳)

ブログ歴5年ですが、ページビューはイマイチ。同テーマのブログを始終スマホでチェックし、「栄えていいなあ」と落ち込む毎日です。辛い、でも辞めるのもイヤ、と板挟みでもがいています。どうしたらラクになれるでしょう？

友人の頻繁なラインが ストレスで……

K・Nさん (49歳)

私は仕事持ち、友人は専業主婦。時間のある彼女が頻繁に長文ラインを送ってくるのが内心負担でした。それが伝わったのか、彼女は突然不機嫌になって、連絡もプツリ。なんだか後味が悪くて……どうすればよかったのでしょうか？

不義理なくらいが
ちょうどいい、と心得て

気にする必要はありません。むしろ、あなたはラッキーでしたよ。配慮ゼロの自己チューなお友達から解放してもらえたのですから。今後、別の人と似た状況が発生したら、次は「ハッキリ言う」こ

「手書き」で気持ちを 前向きにしましょう

ブロガーにとって「比較」は辛いもの。でも、チャンスでもありますよ。ライバルブログの魅力を分析すれば、こちらの改善点も見えるからです。
「ライバルを見習うなんてイヤ！」なんて思わないで、次の方法を試してみてください。

とを心がけて。「忙しいの」だけではなく、「忙しいから、ラインや電話は用事のある時だけにしな」と言ってしまうでしょう。「それじゃ角が立ちそう」と心配ですか？ それで怒ってしまったら、それまでの関係なのだとは割り切る事です。
何かと「やり取り過多」なSNS時代、不義理なくらいがちょうどいいんです。その姿勢でいけば、ベタタリ話をしたい人はあなたに期待しなくなります。ひっきりなしに連絡せずとも友達は友達。そう思ってくれる人だけが、あなたのそばに残りますよ。



スマホを見過ぎて 家事がおろそかに！

K・Oさん (47歳)

最近スマホに替えて以来、用事もないのに見続けてしまいます。そのせいで家事はどんどん後回し、先日は娘のお弁当を作り忘れる始末。家族に迷惑をかけ、時間も浪費するなんて……と頭では分かっているのに、やめられません。

「スマホ断食」をすれば 一石二鳥！

スマホの操作を覚えるために色々いじっているうちに夢中になってしまふ、典型的パターンにハマってしまったようですね。でも心配ご無用。「スマホ断食」が特効薬になります。週に1〜2度、ご家族の誰かにスマホを預けて出かけてもらいましょう。つまり、スマホに触れない状況に無理やり身を置けばいいのです。最初は落ち着かないでしょうが、「禁断症状」はすぐに治ります。何度か繰り返せば、きっと適正距離がつかめます。ご主人や娘さんもきっと、困っているあなたを助けることにやりがいを感じるはず。家族の絆も深まり、一石二鳥ですよ。

「作戦ノート」を一冊用意し、「この人のワザ、上手いな」「ここは私の強みかも？」などと書き出すのです。コツは、人のことも自分のことも「長所」を書くこと。ヒガミを書いても辛いだけです。から「手書き」で行うのもポイントです。字を書く・見るって、気持ちが落ち着くんです。スマホやパソコンの画面ばかり見る、デジタル一辺倒の生活をリセットできるのも大きなメリットです。

カゲキ先生に相談したいお悩みはこちらへ！

「①氏名②掲載希望名③年齢④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦お悩みの内容」を記載のうえ、下記の宛先までメールまたは郵便でお寄せください(電話またはメールで、お悩みに関する質問をさせていただくことがあります)。掲載された方には図書カード¥2,000分をプレゼントします。

【宛先】●メール kageki@karakoto.com ●郵便 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-44-2 神田TNKビル5F からだにいいこと編集部「あたためるコトバ」係



今月の

KAGEKI FASHION

厳しい寒さにも負けない、鮮やかな赤色とふんわり素材。可愛い柄が連なるタイツで、心もポカポカ。