

ハマってしまって…

悩めるあなた、丸ごと受け止めます！

志茂田景樹の 連載第20回

あたためるコトバ

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。

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！

「ドカ食い」グセを止めたい！

Y・Kさん (45歳)

もともと食べるのが好きな私ですが、最近はかなりドカ食い気味。自分で作った食事やおやつ、市販のスイーツ、何でもバクバク。職場でイヤミを言われた日はさらにバクバク。太るか体を壊す前に何とかしたい！

「食べる」を「作る」に置き換えましょう
ストレスで過食になっていたら、確かに不健康ですね。でも幸い、あなたは食べることでだけでなく料理もお好きな模様。それなら「作る」楽しみを増やしてみよう。食べ物も口に入れていた時間を、料理の時間に置き換えるのです。たっぷり作れば、それだけで満足度が上がります。かつ、それを自分で全部食べず、周囲におすそ分けを。イヤミな同僚に渡せば、

関係改善もできるかも！
その他、料理の写真やレシピをSNSにアップするのも良い方法。外から反応があると、作り甲斐がぐっと増します。このように、楽しみは一人で完結させずに、誰かとシェアするのがコツ。悪いクセが有意義な趣味へと一変しますよ。

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

玄関先での一枚。カラフルなインナーと淡色のアウター＆ボトムの対照が爽やか。おどけたポーズもキュート！



夜中の読書がやめられなくて…

K・Mさん (51歳)

ついつい夜中にミステリー小説を読んでいます。夢中で読みふけるうち、ハッと気づくと2時、3時。6時半の起床が辛くてたまりません！ 分かっているのにやめられないこのクセ、どうにかありませんでしょうか？

夜中は「眠れる本」を読むべし！

おもしろいミステリーなんて、止まらなくなるのが当たり前。そ

んな読書は夜ではなく、昼間にしなкや。電車の移動中に読めば、途中でやめざるを得ませんから。では夜は何を読むか。ズバリ「難解な本」がおすすです。カントやサルトルの哲学書なんて、数行で眠くなりますよ。とはいえ読書好きのあなたなら、難しい文章にもすぐ慣れて、面白くなってしまいう可能性あり。その場合は…その本も昼間に回し、夜はさらに難しさを倍増の「古文書」はいかがでしょう。解読する前に眠れそうでしょうか？
夜は熟睡できて、昼は昼で楽しめて、ついでに教養も深まってしまいうこの作戦、ぜひお試しあれ。

年甲斐もなくジャニーズに夢中！

K・Yさん (39歳)

Hey! Say! JUMPの有岡大貴くんに突如大ハマリ！ 活動は漏れなくチェック、曲も毎日ヘビロテ。ファンクラブにも入会したかったけど、夫の反対でやむなく断念……。アラフォーなのにこんな私、変ですか？

「青春回帰」を思い切り楽しんで

年齢なんて気にしなくてOK。あんなに爽やかな青年を見たら、

青春時代が蘇る気がして元気になるし、華やきますよね。それはとても自然で素敵なことです。
夢中になり過ぎて散財したり、日常生活がおろそかになったりする心配もなさそう。ご主人が良い意味で抑止力になっていきますし、あなたもそれに応じる分別を持っていますから。
逆に言えば、ご主人に隠れて「つぎ込む」のはNGですよ。そこだけ気を付けて、あとは大いに楽しみましょう！

