



今月のお悩み

やる気が  
出ない

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。

### オシャレする気が 起きません

N・Nさん (51歳)

好きだったオシャレ、今はする理由がわかりません。夫が褒めてくれるわけでもなし、主婦にはカッコいい服もヒラヒラした服も不要、というより家事の邪魔。でも、そう思う自分も悲しくて。

「主婦だから」の誤解なんて捨てて！  
あなたは二つ、誤解をしているみたい。一つは、ご主人だけが褒めてもらえる「アテ」ではない、ということ。ご近所の人、道ですれ違う人……赤の他人でも「あの人、私を素敵だと思ってる」と感じたら、ウキウキしませんか？  
もう一つは、ビシッとしたスーツやヒラヒラした服だけがオシャレではない、ということ。ラフなシャツとジーンズでも、柄や丈を変えるなど、少しの工夫でぐっと

今月の

### KAGEKI FASHION



ビビッドカラーで華やか&あてやかに決めたフェミニンなコーディネート。薄手のおりものもエリガント！

### 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

悩めるあなた、丸ごと受け止めます！

# 志茂田景樹の 連載第17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！

### 気軽な一人行動が、 なぜかおっくうに……

T・Kさん (41歳)

昔は好奇心旺盛だったのに、最近、行動力が落ちた気がします。気の向くままに一人旅や神社仏閣巡りをしたいと思う一方、いざとなるとおっくうなんです。軽いフットワークを取り戻す方法、教えてください！

「近道」を見つけて  
気持ちを満たせる  
一人でどこかへ行きたくなるのは、きつとあなたが「自分とじっ

くり向き合いたい」と思っているせい。なのに行動に移せないのは、歩き回るだけではその願いが満たせない、とどこかでわかっているから。若ければ好奇心だけで楽しめるけど、年を重ねれば、心はもつと深く、内省的なものを求めるものだからね。  
ならば、フットワーク不要な方法で、自分と向き合うのが一番。例えば「創作」はとても良い方法。伝統的なものがお好きなら、染め物や陶芸を始めてみては。近所のお寺の写真撮って歴史を調べるのもいいですね。半径500m以内のことと深くつきあう、それが、賢い大人の行動力ですよ。

### 友達と会う気力ゼロ。 このまま孤独に!?

N・Tさん (48歳)

転職して以来、慣れない仕事で心身ともにヘトヘト。昔のように友達とランチやお茶をして、楽しく過ごす気力がすっかり失せています。このまま、毎日のことに追われていくうちに交友関係が薄れて、寂しい人生になるのかな……。そう考えるとユウウツです。

### 読書を通じた 「対話」から始めて

友人関係って、絶えず変化するものなの。例えばママ友つきあい

は、子育てが終われば必要なくなるでしょう？ 同じく、仕事があるかお気楽か、の違いによっても、求める友人の質は変わります。もしかすると今のあなたには、「楽しく過ごす」より「じっくり話す」友人が必要なのかも。そういう友達を新規開拓するのが一番だけ……たぶん今は、気力がわかないでしょうね。  
そこでおすすめなのが読書。毎晩、寝る前に好きな本を読むだけで、作者や登場人物と「対話」できます。そのうち気持ち豊かになり、元氣も戻ってきて、図書館の読書会でお友達を探す……なんて意欲がぎつと出てきますよ。