

# せきれい

sekirei



2025.Spring: vol.119

美しく、豊かな暮らしを応援する  
生活情報誌。



## ◎特集I



せきれいインタビュー

株式会社モチベーション  
&コミュニケーション 代表取締役

### 桐生 稔さん

小さな雑談が、大きく人生を変えた

## ◎特集II

今年の春は、雑談に花を咲かせる。  
コミュニケーション力をアップするコツ。

## ◎シリーズ

- ◎時短!らくカジ生活 身体と心のバランスを整える。美味しい「春バテ」解消レシピ!
- ◎快適!暮らしアップ 辛い花粉症の季節到来。頼れる対策グッズを紹介!
- ◎解決!すまいマイスター 春に風呂のカビを撃退!頑固な汚れの掃除&予防法
- ◎知っトク!情報 黄砂の時はもうすぐそこ。健康被害と予測&予防法

# 小さな雑談が、 大きく人生を 変えた

全国で年間約2,000回のセミナーや  
研修を展開している、  
コミュニケーション講師の桐生さん。  
もとはご自身も人見知りでしたが、  
今や全国の悩める人見知りを救うまでに。  
その経緯とコミュニケーションの  
ちょっとしたコツをお聞きました。



株式会社モチベーション  
&コミュニケーション 代表取締役

## 桐生 稔 さん

きりゅうみのる

## 自分が人見知りと知らず 営業職になり、左遷

新卒で人材派遣の会社に営業職で入社したんですけど、自分でもびっくりするぐらい営業ができなくて。当時は飛び込み営業を普通にやっていたんですよ、ビルに入っている会社を上から下まで全部あたるとか。だからそれができないとダメなんですけど、人とのコミュニケーションが苦手すぎて。飛び込みした先で断られたら傷つくじゃないですか。それで知らない人と喋るのが苦手だということに、入社してから気づいたんですよ。その会社が好きで自分から入ったにもかかわらず、あまりにも契約が取れなくて、入社3ヶ月で左遷になりました。

静岡県の富士市に転勤したのですが、工業地帯なんです。夜の9時になると町中が真っ暗。新潟から出てきて、東京の大学に入って、「花の都大東京」で就職したと思ったら、3ヶ月後に地方に飛ばされて。23歳で友達もいない町に、一人でリュック背負って立っていました。

## 小さな雑談を積み重ねて 全国ナンバーワンへ

何とかして結果を出さないと東京に戻れない。営業が苦手ですなんて言っていられませんかから、そこからお尻に火がついて、とにかく飛び込み営業しました。それで少しずつ契約が取れるようになったんですが、でも新規契約ってそんなにたくさん取れないわけです。

何かいい方法はないかと考えた末、既存の顧客に毎朝挨拶に行くことにしました。朝7時に、出勤する派遣スタッフについて行って「おはようございます！」って。既存の顧客だったら

知っている人なので話しやすいですよ。だから各社に毎日通って、ほんの5分ほど雑談をして、下手したら派遣スタッフと一緒に作業している(笑)。

そうしたら毎日顔を見せるものだから、「人材が足りない会社があるよ」って紹介されるようになりました。1時間の商談でクロージングするよりも、一日2~3分でもちょっとした雑談を積み重ねていくことで、人との関係性が深まる。そこから紹介を得て、どんどん顧客の層が広がっていきました。

富士市で成果を出したら、静岡県内で最も大きな支店に移動になりました。そこで、全国売り上げナンバーワンになったんです。新卒時は営業がドベだったのが、25歳で全国1200店舗のナンバーワンになって、26歳で東京に戻りました。

## 転職先で受けた相談が 人生の転機に

その後ボイストレーニングをメインとした音楽スクールに入社しました。受付として働いていた時に、受講生と会話をするわけなんです。そこで皆さんから出てくる悩みというのが、声が小さくて悩んでいるとか、上司と上手くいっていないとか、コミュニケーションに問題を抱えている人が多かったんですよ。

それで話し方コースを作ってみたんです。そうしたらこれが爆発的にヒットして、一気に全国展開しました。とはいえ音楽スクールなので、滑舌や発声くらいしか教えられないんですよ。でも「コミュニケーション」って突き詰めると能力開発の領域になるので、これはもうビジネススクールとして立ち上げてはと。よく考えたら、自分ももともと人見知りだし、皆もコミュニケーションで悩んでいたんです。そうした悩みを持つ方がた

くさんいらっちゃったことが、大きな追い風にもなりました。

それが人生の転機です。自分がまさかコミュニケーションの講師をするなんて、新卒で就職した時は思ってもみなかったし、ましてや本を書いて、取材を受けるなんて願ったこともありません。人生は何が起こるか分からないですよ。

## 新しい環境が怖い、 人見知りの皆さんへ

僕らがトレーニングで取り入れている認知行動療法で「系統的脱感作法」という方法があります。一言でいうと、大きなゴールに対して、小さいゴールを段階的に刻んで達成していく方法です。成し遂げたいゴールに向けて、ちょっとずつ階段を上っていくイメージです。

例えば泳げない人がいきなりプールに入れられても、泳げずに恐怖心や苦手意識を大きくするだけです。最初は洗面器の水に顔を付ける、次は足だけプールに入る、というように少しずつ「泳ぐ」というゴールに向かっていきます。同様に、新しい環境で知らない人とコミュニケーションを取らなくてはいけない時も、まずは挨拶だけしましょう。ほかは一言も発しなくていいので、とにかく自分から挨拶をしましょう。できるようになったら、次は一声ちょっと足してみましよう。例えば、「今日は暖かいですね」とか。それが自然にできるようになったら、2~3分雑談をしてみましよう。無理して頑張る必要は全くありません。無理すると、会話が嫌になる可能性がありますよね。自分ができる、小さな行動を段階的に積み重ねてみてください。そうすれば、未来のゴールに確実に向かいます。ぜひチャレンジしてみてくださいね。



株式会社モチベーション  
&コミュニケーション 代表取締役

桐生 稔 きりゅうみのる

1978年生まれ、新潟県十日町市出身。2017年、「伝わる話し方」を提供する株式会社モチベーション&コミュニケーションを設立。全国で年間約2,000回のセミナー、研修を開催。伝わる話し方に特化したオリジナルメソッドが話題を呼び、多数のメディアに取り上げられている。

桐生 稔さん  
著書  
プレゼント

雑談の  
一流、二流、三流  
(明日香出版社)



プレゼントのご応募は12ページへ ▶

今年の春は、  
雑談に花を咲かせる。  
コミュニケーション力を  
アップするコツ。

新しい環境がスタートしやすい春。  
初めて会う人と打ち解けるまで、  
緊張するのはあなただけではありません。  
雑談力を上げて、楽しい人間関係を築きたいですね。



## あなただけではない、日本人の6割は人見知り

一説によると、日本人の実に6割が人見知りだといわれています。つまり、6割の人が初対面の人とスムーズに会話をするのが苦手ということですね。海外の映画やドラマを観ていると、初対面の人と友人かのように気軽に会話をするシーンがありますが、日本ではあまり見ない光景です。海外ドラマのようにできなくとも、相手も人見知りで戸惑っているのかもしれないと思うと、少し気が楽になるかも？



## 会話をするだけで人類は生き抜いてきた

基本的に、人間は社会的な動物です。脳を発達させた過程でかなり精度の高いコミュニケーションを獲得し、社会を築くことで生き抜いてきました。太古から、鋭い牙や爪を持たない人類が捕食動物から身を守るため、何年も自立できない小さな子どもを守るために、会話で情報を共有することは生死にかかわる重要な行為だったことでしょう。

ところが現代のようにインターネットが発達し高度な社会が構築された結果、他者とそれほど会話をしなくても生きていけるように。とはいえ、会社で生産性を上げるため、地域で円滑に暮らすために、コミュニケーションは私達にとって変わらず大切な行為です。

### 雑談やコミュニケーションが得意な人、苦手な人



#### 苦手な人は自分のことを考えている

コミュニケーションが苦手な人は、相手のことを考える余裕がなく「何か話さなきゃ」と自分に意識が向いています。

#### 得意な人は相手をよく見ている

コミュニケーションが得意な人は、相手の立場に立ってものを考えられます。話し上手というよりも、「話させ」上手。

#### 特徴

- 相手の話をじっくり聞く
- 相手のしてほしい反応をする
- 笑顔で相手の気持ちをほぐす



#### ヒント

何を話すかよりも、「どんな状態であると、相手が話しやすいか」が大切。相手が自分のことを気持ちよく話せるきっかけとして、ありふれた軽い雑談をする程度でOK。



### コラム 桐生さんからアドバイス

## ビジネスにこそ必要な「雑談」の力

雑談は世界一簡単なコミュニケーションです。挨拶をして、取引先から怒られることはありません。でも開口一番商談を始めたら、怒らせるかもしれない。知らない人から、車や家を買いたいとは思わないですよ。その人の人柄や信頼感から、物を買ったり、人を紹介したりする。

プレゼンが上手くなるためには高いスキルが必要。でも雑談ならネタは何でも良くて、しかも別にたくさん喋らなくても相手が聞いてほしいことを聞くのなら、こんな簡単なことはない。雑談で関係性や信頼を築ける。だから、僕は今世界中に「雑談」をおすすめしているんです。



桐生さんに聞いてみた  
雑談力がアップする



**Q** 上司から、「何を言っているか分からない」「結論は何だ」とよく言われてしまいます。緊張して、よけい上手く話すことができません。最近は上司とコミュニケーションをとるのもストレスです。

**A** 自分が否定されているような気持ちになっているのかもしれないですね。つらいし、緊張しますよね。でもいったん客観的に考えてみてください。上司の方は、「報告の内容がわからない」と言っているにすぎないのかもしれない。単に事実を言っているだけで、あなたの人格を否定しているわけではありません。「そうか、内容がわからないんだな」と事実に着目して、自信を持ってコミュニケーションを取ってみてください。

事実に着目して、  
自信を持って  
大丈夫!



**Q** 一対一ではまだ大丈夫なのですが、グループになった途端、会話に入れなくてつらいです。つい存在感を消してしまいます。

**A** 会社での打ち合わせやママ友グループでうまく会話できないこと、ありますよね。でも無理して話さなくて大丈夫。そのかわり、リアクションを3つ「言葉」と「表情」と「動作」だけ極めてみてください。「言葉」は、会話している人に言葉で反応すること。「なるほどね」とか「え〜!」っていう相づちでOK。「表情」も大切です。楽しい話題なら笑顔で、悲しい話題は切なそうな顔で。「動作」はうなずくとか、話している人に体を向ける。これを徹底すれば、話している人は嬉しいはず。それに無理して話をしなくても、リアクションだけでも充分会話に参加しています。

3つのリアクション  
「言葉」「表情」「動作」  
を極める。



**Q** 在宅勤務なのですが、リモート会議で言葉が出てこず、上手く話せないです。「なんか話し方が見つからない?」とまで言われてしまいました。

**A** コロナ禍でリモートワークが増えたことによって、コミュニケーションに悩む方がとても増えました。出社すれば挨拶から始まり会話もたくさんしますが、リモートワークだと他者とのコミュニケーションが明確に減ります。話さなければやはりコミュニケーションは下手になり、表情も硬くなりがちに。私たちもコロナ禍で講演会が3ヶ月ストップした時、再開直後はさすがに上手く話すことができませんでした。プロでもこうなんです。例えばお店で店員さんに話しかけるなど、意識的にたくさん雑談をするようにしてみましよう。

意識して会話  
や雑談を  
増やしましょう。

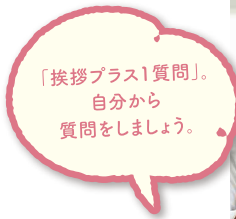




**ビジネスで雑談力を上げるコツや心構えというのはありますか？  
雑談のネタを増やすというのはやはり大切なのでしょうか？**



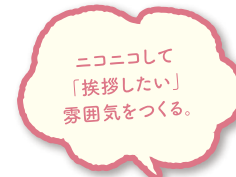
挨拶プラス1質問をおすすめします。できる営業は先手必勝で、先に質問を投げかけるのが早いです。質問は何でもいいです。「◎業なんですね。この業界長いですか？」でも何でもいいので、まずは自分から質問をします。そこから雑談が広がりますが、雑談のネタはわざわざ増やす必要はありません。見えている物、例えば虎の像が飾ってあればそれに触れてもいいでしょう。その次は人が誰でも興味のあることについて質問をします。食べること、仕事のこと、休息(趣味)、お金のことなど。「ランチはどこで食べているんですか？」など簡単な話題でいいんです。ただしプライベートに踏み込みすぎないように注意しましょう。



**自分から知らない人に話しかけるのが苦手です。  
会食やパーティなどでも、初対面の人と楽しく会話するコツを教えてください。**



以前、出版パーティに招待されたことがありました。そうしたら招待客50人のうち、男性は私だけで、ほかは全員女性。しかも著者の方以外誰も知らない。ほかの客は知り合い同士で、皆仲良く話していて自分は浮いていました。そこでとにかくニコニコして名刺を持って、「私は今皆さんと挨拶したいですよ」という雰囲気を作ったんです。すると隣の方から「あの～」と声をかけられて名刺交換したら、なんと自分の著書の読者でした。それで嬉しい反応をしていたら、だんだんと人が集まってきました。ニコニコしてアイコンタクトを何回かしたら、一人ぐらいは声をかけてくれます。コミュニケーションは会話よりも、実は非言語の方が多いです。そのあと会話が苦手でも、リアクションをしっかりすれば場は盛り上がりますよ。



**ビジネス交流会のような場で、どのように振舞えばいいかわかりません。  
どのように会話をしていけばいいでしょう。**



200人くらいの交流会に参加した時、そのなかに保険の有名なトップセールスレディの方がいらっしゃったんです。70歳くらいの方で、保険をものすごい売ります。その方、必ず自分から先に声をかけました。「あら、元気？ワッハッハ～」という調子で。これは、仕事のできる営業の共通点。必ず自分から話しかける。人は声をかけられたら嬉しいものです。なので、笑顔で先に声をかけて一つ質問をして、リアクションをしながら相手の話を聞く。これを徹底してみてください。



### 良い人間関係が、人生を豊かにする。



人との関係を良好にするには適切なコミュニケーションが必要ですが、簡単な雑談で人間関係は円滑になります。そして雑談の内容よりも、まずは雑談に入るための挨拶や質問が大切です。人見知りの方は無理して話をしようとせず、ニコニコと

リアクションをするだけでも大丈夫。自分のペースで段階的に会話をしていきましょう。コミュニケーション力が開花することで、周囲の人間関係も深まります。それがあなたの人生に良い影響をあたえ、豊かな毎日につながるよう願っています。

# 身体と心のバランスを整える。 美味しい「春バテ」解消レシピ!

生活環境の変化や激しい寒暖差などから、自律神経やホルモンバランスが乱れがちな春。「だるい」「眠い」「疲れが取れない」といった症状が続いたら、それは「春バテ」かもしれません。食べ物から必要な栄養を摂って、ストレスに負けない体を作りましょう。



## 春に取り入れたい栄養がココに! 「旬の食材」を使ったレシピを紹介。

### アスパラとたけのこの豚肉巻き しょうゆベースの和風新玉ねぎソースが味の決め手。豚肉のビタミンB1と一緒に摂って効率よく吸収!

- 作り方**
- ①グリーンアスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、ピーラーで下1/3の皮をむく。たけのこの水煮は縦4等分に切る。
  - ②グリーンアスパラガス、たけのこ1本ずつを豚肉1枚でくるくと巻き、塩、こしょうをふる。
  - ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②の表面を焦げ目がつくまで焼く。ふたをして弱火にし、3~4分ほど蒸し焼きにして取り出す。
  - ④(A)を混ぜ合わせてから③のフライパンに入れ、ひと煮立ちさせて水分を少しとばし、たれを作る。
  - ⑤③の豚肉巻きを器に盛って④のたれをかけ、好みでペパーリーフ、プチトマトを添える。



#### 材料 (2人分)

グリーンアスパラガス..... 4本  
たけのこの水煮..... 100g  
豚ロース薄切り肉..... 8枚  
塩、こしょう..... 各少々  
サラダ油..... 大さじ1

#### (A)

新玉ねぎのすりおろし... 1/2個分  
しょうゆ、みりん..... 各大さじ1  
酢..... 小さじ1

ペパーリーフ、プチトマト... 各適宜

#### 春に取り入れたい POINT

・豚肉にたっぷり含まれているビタミンB1は自律神経を整える働きがあります。  
・新玉ねぎのアリシンはビタミンB1の吸収を効率よく促します。  
・グリーンアスパラガスやたけのこの苦み成分である植物性アルカロイドは新陳代謝を高め、冬に代謝が鈍った体を目覚めさせる働きがあります。

### あさりと新玉ねぎの豆乳チャウダー あさりと野菜の具たくさんチャウダースープは疲れた身体を癒す栄養が豊富。温かくやさしい味わいです。

- 作り方**
- ①あさは殻と殻をこすりあわせてよく洗い、ざるに上げて水けをきる。ベーコンは幅1cmに切る。玉ねぎとじゃがいもは皮をむき、ともに1cm角に切る。スナップえんどうはへたと筋を取り、半分に切る。
  - ②鍋にバターを入れて中火で熱し、玉ねぎとにんにくを入れて香りが立つまで炒める。ベーコン、じゃがいもを加えてさらに炒め、じゃがいもが透き通ってきたらあさを加えてさっと炒める。小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。(A)を加えて混ぜ、煮立ったらふたをしてあさりの口が開くまで2~3分ほど煮る。
  - ③ふたを取り、豆乳と砂糖を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を整える。



#### 材料 (2人分)

あさり(殻つき・砂出ししたもの).. 200g  
ベーコン..... 2枚  
玉ねぎ..... 1/2個  
じゃがいも(中)..... 1個  
スナップえんどう..... 4個  
にんにくのみじん切り... 1/2かけ分  
バター..... 10g  
小麦粉..... 大さじ1  
豆乳(成分無調整)..... 200ml  
砂糖..... 小さじ1

#### (A)

水..... 200ml  
洋風スープの素(固形)..... 1/2個  
白ワイン..... 大さじ1  
塩、こしょう..... 各少々

#### 春に取り入れたい POINT

・あさはビタミンB群、鉄分、タウリンといった疲労回復効果が期待できる成分の宝庫です。  
・じゃがいもやスナップえんどう、玉ねぎからビタミンCもたっぷり取り入れることができ、疲労回復効果も期待できます。

### かつおと春キャベツのイタリアンマリネ 幸せホルモン「セロトニン」を増やすトリプトファンが豊富なかつおと、ビタミンCたっぷりの野菜でストレスに強くなるう!

- 作り方**
- ①かつおの刺身は厚さ7mmに切る。キャベツは芯を取り除き、ざく切りにする。玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。プチトマトはへたを取り、縦半分に切る。ポウルに(A)を混ぜ合わせて調味液を作る。
  - ②耐熱皿にキャベツを入れてふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で2分加熱する。玉ねぎ、プチトマトとともに調味液を加え、よく混ぜ合わせる。かつおの刺身を加えてさらに混ぜ、器に盛って好みでイタリアンパセリまたはバセリを添える。



#### 材料 (2人分)

かつおの刺身(さく)... 1/2さく(120g)  
春キャベツ..... 200g  
玉ねぎ..... 1/2個  
プチトマト..... 4個

#### (A)

オリーブオイル..... 大さじ1 1/2  
酢..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1  
塩..... 小さじ1/3  
粗びき黒こしょう..... 少々  
にんにくのすりおろし..... 少々  
イタリアンパセリまたはバセリ..... 適宜

#### 春に取り入れたい POINT

・春が旬のかつおは、セロトニンやドーパミンを増やす必須アミノ酸 トリプトファンやビタミンB6、B1が豊富です。  
・キャベツやトマトを加えることで、ストレスに強い体をつくるビタミンCを補給することができます。

※取材協力/ JA共済 JA共済連地域貢献活動HP「ちいきのきずな」より引用



# 辛い花粉症の季節到来。 頼れる対策グッズを紹介!

花粉の飛ぶ季節に症状が現れることから、季節性アレルギー性鼻炎ともいわれる花粉症。スギをはじめとする原因植物の開花が2月頃から始まることもあり、春に不快な症状を感じる人が多いようです。そのメカニズムや対策、また頼れる対策グッズを紹介します。

## 花粉症ってどうしてなるの?

花粉症は花粉に対するアレルギーです。体の中に花粉が入ると、体がそれを異物と認識し、この異物(抗原)に対する抗体がつくられます(抗体産出)。花粉が鼻や目に何度も侵入し抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみ涙目といった花粉症の症状が出るようになります(花粉症発症)。



## 花粉はいつ多くなるの?

花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。スギ花粉については、2~4月頃に飛散します。昼前後と夕方方に多く飛散し、以下のような天気になると、花粉が特に多くなります。

多 晴れて  
気温が高い日

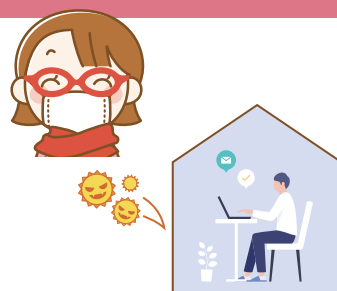
多 空気が乾燥して  
風が強い日

多 雨上がりの  
翌日

## どうすれば花粉症を予防できるの?

### 花粉を避ける

- ・顔にフィットするマスク、眼鏡を装着しましょう。
- ・花粉の飛散が多い時間帯の外出を避けましょう。
- ・外出を避けるため、在宅ワークの活用を検討しましょう。



### 花粉を室内に持ち込まない

- ・花粉が付きやすい素材の衣服の着用を避け、露出の少ない服装を心がけましょう。
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう。
- ・換気を工夫しましょう。
- ・洗濯物や布団の外干しを控えましょう。



※引用:環境省 厚生労働省『花粉症対策』

## 花粉対策製品 取材協力: 栄ソフト

科学やデザインを活用して花粉対策!



●EDGE STYLE(エッジスタイル)  
プロテクション デミ クリア ESPF300-1  
2,750円(税込)

アンチフォグレンズ(くもり止め加工レンズ)採用でマスクとの併用ができる花粉対策メガネ。ステンレス製ネジを使用しているので、水洗いも可能。メガネ拭き兼用の巾着ケース付きです。



●ももの花 花粉ブロッククリーム  
660円(税込)

ハンドクリームのロングセラー「ももの花」から花粉ブロッククリームが登場。ワセリンベースのクリームが花粉の侵入を防ぎつつ、鼻のかさつきを抑えます。スッキリとした清涼感を与えるメントールを配合。



## 1日1回スプレーするだけ!花粉の付着を防止

花粉、ウイルス、PM2.5、ハウスダストは静電気で身体に引き寄せられます。髪や顔にスプレーすることで静電気の発生を防ぎ、それらをよせつけません!

●アレルブロック 花粉ガードスプレー  
モイストヴェール 75ml 1,188円(税込)

天然ローズゼラニウム水と、4つの美容成分を配合した化粧水のような使用感のミスト。メイクの上からも使用できます。



●アレルブロック 花粉ガードスプレー  
ママ&キッズ用 75ml 1,078円(税込)

ヒアルロン酸&セラミド配合、無香料・無着色でお子さま(3歳くらいから使用可能)にもやさしい低刺激タイプ。



※花粉、ウイルス、PM2.5、ハウスダストの侵入を完全に防ぐものではありません。侵入を防ぐには本品の使用と併せて、手洗いやうがい、マスクなどのご使用が効果的です。

# 春に風呂のカビを撃退! 頑固な汚れの掃除&予防法

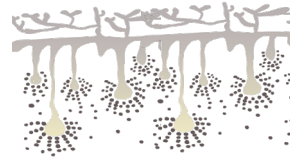
暖かくなる春はフットワークも軽くなり  
風呂掃除には最適の季節です。  
毎日掃除していても繁殖してしまうカビを除去し  
予防する方法もおさらいしましょう。



## 換気だけでカビは防げない

カビの繁殖には水分と栄養が必要です。換気で湿気はとれても、細かい部分や拭き取りにくい場所には水分が残りやすく、それがカビの原因になります。扉や風呂用椅子などのゴムの部

分、風呂フタのほか、天井、窓などがあてはまります。そして、石鹸カスやシャンプー、皮脂、髪の毛などはカビが好む栄養。水分と汚れを取り除く基本的なことが、カビの繁殖を防ぎます。



## ここを重点的に!カビの掃除方法

### A 目地の黒カビを退治

- 1.カビの範囲に合わせて切ったキッチンペーパーを、塩素系漂白剤に浸して目地に貼る。
- 2.ラップで上から密閉して15分~30分おいて洗い流す。

必ずマスクや  
手袋を着用し  
十分に換気を!



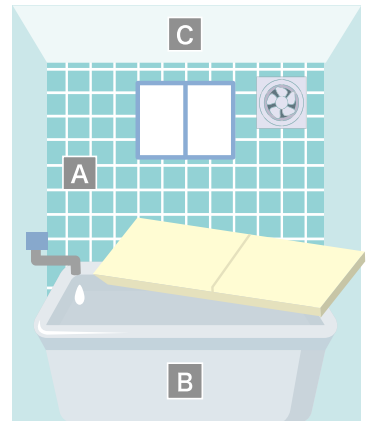
### B エプロン(浴槽カバー)を外して掃除

- 1.浴槽に塩素系漂白剤をかけて15分放置。
- 2.シャワーで流した後、浴室用洗剤で洗う。



### C 天井も掃除

- 1.ドライシートに液体が垂れない程度に浴室用洗剤を染み込ませる。
- 2.床用ワイパーに1を取り付けて天井を拭き、10分ほど放置。
- 3.タオルに水を含ませ絞り、床用ワイパーに挟んで天井を拭く。



**ここに注意!**  
浴室乾燥機もクリーンに!

風呂にカビが発生すると、カビが空気に運ばれて乾燥機内のフィルターに届き、付着していたホコリを栄養源にして繁殖する場合があります。取扱説明書に従いフロントパネルやエアフィルターの掃除を。内部まで徹底的にきれいになりたい時は、お掃除のプロに頼みましょう。

## 日ごろのケアでカビ予防

毎日のちょっとしたひと手間がカビ予防には大切です。

### 石鹸カスを残さない



カビの栄養になる石鹸カスを残さないよう、風呂上りに壁や床をシャワーで洗い流す。

### 風呂上りに水分を拭く



スクイージーやタオルで床や壁を。水分が溜まるゴム部分もタオルでサッと拭く。

### 換気扇をしっかりと回す



入浴後に6時間ほど換気する。就寝中回して朝起きたら消すという習慣でも。

### 浴室全体を高温の湯で洗い流す/週1回



カビは20~30℃の温度を好むので、50℃ほどのシャワーを使い浴室全体にかける。



名鉄の  
名鉄のスゴカジ 名鉄のスゴカジ専門ダイヤル  
24h 0120-948-708

※サービス提供元アクティア株式会社が発行する「カジタク」のコンタクトセンターが対応いたします。

### 掃除のプロの力でカビを除去

換気扇内部の掃除やカビを徹底除去したい時は、掃除のプロの力をかりましょう。1日の疲れをほぐす浴室は、清潔&ピカピカを保ちたいですね。



# 黄砂の時季はもうすぐそこ。 健康被害と予測&予防法

黄砂が飛来すると空がどんより曇り  
車が汚れたり、喉がイガイガしたりと憂鬱に。  
黄砂の時季に少しでも楽に過ごすための  
予測や予防について紹介しましょう。

## 黄砂とは？

黄砂現象とはユーラシア大陸内陸部の砂漠などで発生した砂塵嵐により、大気中に巻き上げられた土壌や鉱物粒子が偏西風に乗って飛来してくる現象です。黄砂はほぼ年間通して日本に飛んできますが、特に2月から増え始め、3月から5月にピークを迎えます。黄砂を調べると、土壌が起源ではないと考えられる化学成分も検出され、飛来する途中で大気汚染物質を取りこんでいる可能性が示されています。



## 健康への影響は？

環境省によると、黄砂による健康への影響が指摘されています。

### アレルギー症状

目のかゆみ、結膜炎、鼻水やくしゃみなどを引き起こします。また黄砂の飛来があった日に皮膚症状が出る人は、金属アレルギーの傾向があるといわれています。



### 呼吸器疾患

気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)に罹患している人は、症状悪化がみられます。呼吸器疾患のない人でも、黄砂の濃度が高いほど咳が出ることが報告されています。



### 循環器疾患

救急搬送数の増加、また脳梗塞や心筋梗塞での入院・発症の増加との関連が報告されています。高齢者や糖尿病、慢性腎臓病等の既往症がある人は、循環器疾患への影響リスクが高いため注意が必要です。



## 黄砂健康影響を予防するには

### 屋外にいる時間を減らす

不要不急の外出を控えることで、黄砂の体への吸入量を減らすことが期待できます。特に呼吸器や循環器に疾患がある人、子どもや高齢者は、体調に応じてより慎重に行動しましょう。



### 外出時のマスク着用

マスクを着用することで、ある程度の予防が期待できます。顔の大きさに合ったものを選び、空気が漏れないようにしましょう。



### 窓からの換気は最小限に

黄砂が多い時は窓の開閉を減らしましょう。空気清浄機を購入する時は、黄砂を除去できる性能かを確認します。洗濯物や布団は外に干さないように。



### 最新の黄砂情報をチェック

気象庁などさまざまな機関が黄砂の予測を公開しています。自分の住むエリアの飛散予測を確認して備えましょう。

### 黄砂情報をチェック

日本気象協会 <https://tenki.jp/>  
環境省大気汚染物質広域監視システム  
「そらまめくん」  
<https://soramame.env.go.jp/>



**OTAYORI 01** インタビューで登場された古堅純子さんのYouTubeを観ています。収納の整理や片づけをする時には、取り出しやすいゴールデンゾーンや、仮置き等に使うバッファゾーンを意識しながら行うようにしています。118号の表紙が古堅純子先生なので、キッチンから目につく場所に置いています。キレイな部屋にしたい気持ちが持続します。(くるみるくさん)

**OTAYORI 02** いつも楽しみにしています。今回の〈時短!らくカジ生活〉は、簡単に作れて栄養もしっかり!の「豚肉と白菜のザーサイスープ」をさっそく作ってみました。ザーサイだけの味付けでこんなにおいしくできるのがビックリ!今後もこのような時短レシピよろしく願います。とても好評でした。(あーちゃんさん)

**OTAYORI 03** 会社でフリーアドレスを導入することになりました。引き出しにいろいろな物を詰め込んで机の上には書類を山積みにして…というわけにはいかなくなりました。片付け術で少しずつ整理していこうと思います。(TakuTakuさん)

**OTAYORI 04** せきれいの表紙を見て胸が高鳴りました。週末ピフォーアフターの古堅純子先生!せきれいで純子先生の記事が読めるなんて、すごく得した気分です。「物が散らかる家」度チェック、軽く3つ以上ついたので、なるほどこれが散らかる原因かものすごく納得しました。2025年は、絶対スッキリ片付いた部屋で暮らそうと決意できました。(Maiさん)

**OTAYORI 05** てっとり早く片付けるには捨てずに「寄せる」「隠す」、目からうろこでした。物を片付けると言えば、断捨離と同じく要らない物を捨てるとばかり思っていました。片付け始めようとしても思い出のある物だったり、まだ使える物だなど思ったり。なかなか片付けられない、捨てられないの繰り返しでした。配置を変えるだけで部屋の景色が変わるというのも納得です。(マイさん)

**OTAYORI 06** 最近、母が高齢により介護施設に入りました。「無理をしない介護」という題名に少し心の余裕が生まれました。ありがとうございます。(メリさん)

## 皆さまのメッセージを大募集!

右ページのアンケート封書でお気軽にお送りください。「家事や住まいのお困りごと」「ご家族のエピソード」「『せきれい』へのご意見・ご感想」ほか、どんなことでもどうぞ。

## せきれい 編集後記



私達が生きていく上で、さまざまな人とのコミュニケーションは欠かせません。でも、苦手な人や初対面の人との会話はストレスを感じます。私も初対面の人とは何を話していいかわからなく、会話のきっかけをつかむことに苦労しています。桐生さんのお話では、人とのコミュニケーションは挨拶のような簡単なことでいいので、先に声を掛けることが大切であるといってみえます。先に声を掛けられて悪い気持ちになる人はいません。また、リアクションをとることでコミュニケーションが円滑に進みます。どんな些細なことでも会話のきっかけはつかめるため、難しく考えず、積極的に声を掛けていこうと思います。(M. K)

## PRESENT 今回のプレゼント

【応募締切】  
2025年4月21日(月)までのメール・封書の到着分  
※プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募いただいた方の中から



抽選で  
5名様

桐生 稔さん 著書  
雑談の  
一流、二流、三流  
(明日香出版社)

フライパンで焼いたような  
お料理ができるレンジ調理器

抽選で  
1名様



電子レンジ専用調理器  
レンジメイトプロ

※色は選べません

メッセージ採用者全員プレゼント  
QUOカード1,000円分

料金受取人払郵便  
名古屋西局  
承認  
843

差出有効期間  
2025年  
12月5日まで  
●切手不要●

4 5 0 - 8 7 9 0  
6 3 7

愛知県名古屋市中村区名駅南1-16-30

名鉄コミュニティライフ株式会社  
名古屋支社内

【せきれい編集部】おたより係



山折り

メッセージ 大募集!

メッセージが採用された方全員へ、  
QUOカード1,000円分をプレゼント!

【郵送でのご応募】

左の「キリトリ線」でアンケート封書を  
切り取り、必要事項をご記入のうえ、  
お送りください。

【メールでのご応募】

[sekirei@meitetsu-cl.co.jp](mailto:sekirei@meitetsu-cl.co.jp)  
へお送りください。

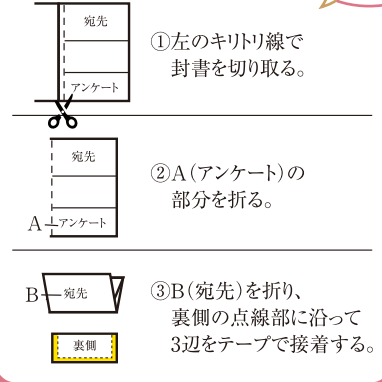
<記入事項>氏名、ペンネーム(任意)、年代、  
性別、家族の人数、入居年数、住所、電話番号、  
メールアドレス、ご希望のプレゼント

【応募締切】

2025年4月21日(月)までの  
メール・封書の到着分

※プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代えさ  
せていただきます。

アンケート封書の作り方



送り方にご注意ください

せきれい 個人情報の取扱いについて  
名鉄コミュニティライフ株式会社は、せきれいのアンケートで取得したお客様  
様の個人情報を以下の目的で利用します。

【利用目的】①プレゼントの発送②本誌に関するご意見・ご感想の本誌及び  
本誌webサイトでの掲載③本誌内容の向上に向けたご意見の把握、統計  
利用等●取得したお客様の個人情報は、お客様の同意を得た場合及び  
法令に基づく場合を除き、第三者に提供しません。●上記利用目的への  
対応のため、業務委託先に対し、お客様の個人情報の取扱いを委託する  
ことがあります。この場合、弊社は、業務委託先と秘密保持契約を締結し、  
適正に管理します。●アンケートに個人情報をご記入いただくかどうかは、  
お客様の任意となりますが、個人情報をご提供いただけない場合は、プレ  
ゼントの発送ができない場合がありますので、予めご了承ください。●アン  
ケートにご記入いただいた名鉄都市開発株式会社の商品やサービスに  
関するご意見・お問い合わせは、当該会社に連絡し、当該会社から回答  
をさせていただきます。●お客様は、ご投稿写真等の著作権につ  
いて、弊社に無償で利用(複製、複写、改変、第三者への再許諾その他  
のあらゆる利用を含む)する権利を許諾するものとします。  
※上記の内容に同意のうえ、弊社へアンケート用紙を送付してください。

【せきれいに関する個人情報のお問い合わせ】せきれいに関するお客様  
の個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましては、下記の窓口までご  
連絡ください。〒450-0003 名古屋市中村区名駅南1-16-30 東海ビルデ  
ィング4階 名鉄コミュニティライフ株式会社 名古屋支社 住生活サービス  
グループ  
電話:052-589-0863 受付時間:10時00分~17時00分まで(但し、土曜  
日、日曜日、祝日、年末年始は除きます。)

弊社の個人情報保護方針の詳細は、弊社ホームページ上に掲載しており  
ます。  
<https://www.meitetsu-cl.co.jp/privacy.html>

【お問い合わせ・ご質問】

名鉄コミュニティライフ株式会社  
名古屋支社内

【せきれい編集部】おたより係  
TEL 052-589-0863

メール [sekirei@meitetsu-cl.co.jp](mailto:sekirei@meitetsu-cl.co.jp)



テープで隙間の無いよう接着してください

山折り

●ご希望のプレゼントにチェックをお入れください。

- 桐生 稔さん 著書  
雑談の一流、二流、三流
- 電子レンジ専用調理器 レンジメートプロ

●今号で面白かった、または良かった記事は?(複数回答可)

- <特集I> せきれいインタビュー 桐生 稔さん
- <特集II> 今年の春は、雑談に花を咲かせる。コミュニケーション力をアップするコツ。
- <時短!らくカジ生活> 身体と心のバランスを整える。美味しい「春バテ」解消レシピ!
- <快適!暮らしアップ> 辛い花粉症の季節到来。頼れる対策グッズを紹介!
- <解決!すまいマイスター> 春に風呂のカビを撃退!頑固な汚れの掃除&予防法
- <知コトク!情報> 黄砂の時はもうすぐそこ。健康被害と予測&予防法

●メッセージ、「せきれい」に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。  
(100文字以上)

採用者に  
QUOカード  
1,000円分  
プレゼント!

※メッセージ欄が足りない場合は、お手持ちの紙をご使用の上、アンケート封書に同封ください。

テープで隙間の無いよう接着してください

テープで隙間の無いよう接着してください



MEITSU

メイツ 本厚木

新発表



「本厚木」駅

MYLORD1  
【本厚木ロード1】HON-ATSUGI  
STAY GOLD

誰もが、もっと煌めくために。

外観完成予想CG

小田急小田原線「快速急行・特急ロマンスカー停車駅」

「本厚木」駅北口 徒歩5分

本厚木駅前エリアに、利便と快適を追求した都市型レジデンス、誕生。

全邸南東向き  
駅前エリアに心地よい陽光の開放感3LDK・70㎡超のゆとり  
1DK・2LDK・3LDK / 34.65㎡～81.93㎡の多彩なプランZEH-M Oriented取得予定  
人にも地球にもやさしい次世代レジデンス

## モデルルーム公開中!!

※掲載の外観完成予想CGは現地周辺(高さ約40m)から北東方向を撮影したドローン写真(2024年9月撮影)に完成予想CG、あつきまつり大花火大会のイメージを合成し一部加工を施したものです。眺望、周辺環境等は今後変わる可能性があり、将来にわたって保証されるものではありません。また、階数・住戸により異なります。※掲載の外観完成予想CGは、計画段階の図面を基に描き起こしたもので実際とは異なります。なお、外観には、雨樋・エアコン室外機・給湯器・TVアンテナ等再現されていない設備機器等がございます。※掲載の情報は2024年12月現在のもの、今後変更となる可能性があります。

■「メイツ本厚木」全体概要 ●所在地/神奈川県厚木市中町四丁目35番(地番) ●交通/小田急小田原線「本厚木」駅北口より徒歩5分 ●総戸数/112戸(他に店舗1戸) ●敷地面積/1,489.08㎡ ●建築面積/761.18㎡ ●延床面積/8,515.78㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造・地上15階建 ●用途地域/商業地域 ●建築確認番号/JCIA確認S23第00051号(令和6年5月7日) ●駐車場/平置き28台(うち小型自動車専用平置き駐車場2台および車椅子使用者優先駐車場1台を含む)[月額使用料:未定] ●自転車置場/ラック式157台[月額使用料:未定] ●バイク置場/3台[月額使用料:未定] ●インターネット利用料(月額)/未定 ●分譲後の権利形態/敷地:各戸専有面積割合による所有権の共有、建物:建物専有部/区分所有権、共用部分/専有面積割合による所有権の共有 ●管理形態/区分所有者全員による管理組合を結成し、管理業務等は管理会社に委託 ●管理会社/名鉄コミュニティライフ株式会社 ●管理員の勤務形態/通勤管理 ●建物完成時期/2026年7月下旬予定 ●引渡し時期/2026年9月下旬予定 ●売主/名鉄都市開発株式会社 分譲事業本部 首都圏事業部 〒107-0052東京都港区赤坂二丁目2番12号NBF赤坂山王スクエア4階 TEL.03-3583-8491 国土交通大臣(16)第337号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト 〒105-8545東京都港区芝二丁目6番1号 TEL.03-5440-5800 国土交通大臣(11)第3175号(一社)不動産協会会員(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●設計・監理/不二建設株式会社一級建築士事務所 ●施工/不二建設株式会社 ■予告広告概要 ●販売戸数/未定 ●間取り/1DK～3LDK ●専有面積/34.65㎡～81.93㎡ ●バルコニー面積/5.98㎡～11.30㎡ ●予定販売価格/未定 ●予定最多価格帯/未定 ●管理費(月額)/未定 ●修繕積立金(月額)/未定 ●管理準備金(引渡時一括払い)/未定 ●修繕積立一時金(引渡時一括払)/未定 ●販売開始予定時期/2025年3月上旬予定

## 予告広告

※本広告を行うまでは、契約又は予約の申込に一切応じることはできません。また、申込の順位の確保に関する措置は講じられません。※掲載の専有面積、バルコニー面積等は販売予定の全住戸(112戸)の内容に対応したものです。全ての販売住戸を一括で販売するか、または数期に分けて販売するか確定しておりません。販売戸数等は、本広告において明記いたします。※本広告は本ホームページで行なう予定です。掲載予定時期/2025年3月上旬予定

「メイツ本厚木」マンションギャラリー

□営業時間/10:00～18:00  
□定休日/毎週水曜・木曜日(祝日は営業)

0120-112-194

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ本厚木

検索



OSAKA area

分譲マンション

メイツ 和泉中央ザ・マークス

MEITSU

メイツ 和泉中央ザ・マークス

新築分譲マンション

2025年 1月下旬 竣工(予定)

2025年 3月中旬 入居(予定)

始発駅  
泉北高速鉄道  
「和泉中央」駅 徒歩7分

完成間近

メイツ和泉中央ザ・マークス モデルルーム公開中

— 総戸数165戸のビッグプロジェクト 成約戸数120戸突破! —

2025年1月上旬、現地にて撮影したものです。一部CG加工を施しております。

■「メイツ和泉中央ザ・マークス」全体概要●所在地/大阪府和泉市いぶき野5丁目5-1●交通/泉北高速鉄道「和泉中央」駅徒歩7分●総戸数/165戸(一般分譲住戸:161戸/募集対象外住戸:4戸)●地目/宅地●地域・地区/第二種住居地域●建ぺい率/60%●容積率/200%●敷地面積/6,699.73㎡●延床面積/15,121.37㎡(容積対象床面積:13,322.45㎡)●構造・規模/鉄筋コンクリート造・地上15階・地下1階建●建築確認番号/BCJ21大建確092(令和4年3月25日)※計画変更建築確認番号:BCJ21大建確092変1(令和5年4月6日)●竣工予定/2025年1月下旬●入居予定(引渡可能年月)/2025年3月下旬●駐車場/150台(機械式135台、平面15台)(月額使用料:3,000円~20,000円)●ミニバイク置場/20台(月額使用料:1,500円)●自転車置場/342台(平置き38台、大型対応スライドラック式14台、スライドラック式278台、子供用平置き12台)(月額使用料:200円~500円)●分譲後の権利形態/敷地および建物共有部分は専有面積持分比率による共有、建物専有部分は区分所有●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に業務を全部委託●管理員の勤務形態/日勤●事業主(売主)/名鉄都市開発株式会社[国土交通大臣(16)第337号、(一社)不動産協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟]〒530-0015大阪市北区中崎西二丁目4番12号梅田センタービル9階TEL.06-6136-8211●事業主(売主)/大阪ガス都市開発株式会社[国土交通大臣(3)第8274号、(一社)不動産協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟]〒541-0046大阪府中央区平野町4丁目1番2号TEL.06-4707-6308●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト[国土交通大臣(11)第3175号、(一社)不動産協会会員、(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟]〒541-0047大阪府中央区淡路町一丁目7番3号TEL.06-6203-3650●管理会社/名鉄コミュニティライフ株式会社・株式会社長谷工コミュニティ●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション大阪エンジニアリング事業部●施工/株式会社長谷工コーポレーション

■先着順販売住戸概要●販売戸数/25戸●販売価格(税込)/3,698万円~5,288万円●最多販売価格帯/4,500万円台(7戸)※100万円単位●間取/1LDK+S(納戸)~4LDK●住居専有面積/72.21㎡~86.35㎡●バルコニー面積/6.02㎡~32.22㎡●管理費(月額)/10,180円~12,180円●修繕積立金(月額)/5,780円~6,910円●管理準備金(引渡時一括払い)/15,000円●修繕積立一時金(引渡時一括払い)/505,000円~604,000円●広告有効期限/2025年2月18日※先着順につき、成約済みの場合はご容赦ください。※ご申込の際は、ご印鑑(認印)と、令和4年・5年分の収入を証明できる書類、本人確認書類(パスポート、運転免許証、健康保険証等)をご持参ください。※表示内容は、2025年1月14日現在のものです。

「メイツ和泉中央ザ・マークス」

□営業時間/10:00~18:00  
□定休日/毎週水曜・木曜(祝日除く)

0120-129-165

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ和泉中央

検索





プレティナレジデンス上社

美意識を  
極める丘邸。

アートである。邸宅である。  
ふたつの美意識が一つとなり、  
新たな作品となる。

栄・伏見・名古屋駅ダイレクト  
地下鉄東山線  
「上社」駅 徒歩6分

敷地内駐車場100%

平面駐車場 44.7% (全38邸に対し17台)

24時間ゴミ置場

※使用規則がございます。

猪高小学校

徒歩3分

猪高中学校

徒歩5分

CO-OP上社店

徒歩4分

建物内モデルルーム案内会開催

実際の建物をご見学いただけます。

※掲載の外観完成予想図は、設計図書に基づいたもので官公庁の指導または施工上の都合により、設計・仕様・色彩・植栽等に変更が生じる場合があります。タイルや各種部材につきましては、実際の質感・見え方が異なる場合があります。避難ハッチや種等の外観形状細部、設備機器等、ならびに周辺の建物・電柱・電線・外構・フェンス等について省略しており、実際とは異なります。※分数表示については地図上の概測距離を徒歩の場合は80mを1分として算出(端数は切り上げ)したものです。※掲載の情報は2024年6月現在のものです。

■「プレティナレジデンス上社」全体概要 ●所在地/名古屋市名東区丁田町39番(地番) ●交通/名古屋市地下鉄東山線「上社」駅徒歩6分(1番出入口) ●地目/宅地 ●用途地域/第一種住居地域 ●敷地面積/1,581.81㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造 地上7階建 ●建築確認番号/第ERI-22044497号(令和5年2月10日)、第ERI-24015892号(令和6年5月31日) ●総戸数/38戸 ●竣工時期/2024年8月竣工 ●入居開始予定/2025年4月上旬 ●駐車場/38台(平面駐車場17台(内、2台専用平面駐車場)機械式駐車場21台)、月額使用料:3,000円~12,000円 ●自転車置場/58台(スライドラック式48台、2段ラック式10台)、月額使用料:100円~400円 ●分譲後の権利形態/敷地・建物共用部分は専有面積割合による所有権の共有、建物専有部分は区分所有 ●管理形態/所有者全員で管理組合を結成し、管理会社へ委託予定。管理員通勤方式 ●売主/名鉄都市開発株式会社 〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅四丁目8番18号 TEL:052-581-1223 国土交通大臣(16)第337号、(一社)不動産協会会員、(一社)中部不動産協会会員、東海不動産公正取引協議会加盟 ●販売提携(代理)/住友不動産販売株式会社・東海販売センター 〒465-0048 名古屋市名東区藤原が丘6(セントラル・スクエア1階) TEL:050-3111-8467 国土交通大臣(13)第2077号、(一社)不動産協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟、(一社)不動産流通経営協会会員 ●施工会社/岩部建設株式会社 ●設計・監理/柴山コンサルタント株式会社 一級建築士事務所 ●管理会社/名鉄コミュニティライフ株式会社  
■プレシャスステージ販売概要 ●販売戸数/1戸 ●販売価格/4,898万円 ●間取り/3LDK ●住戸専有面積/70.01㎡ ●バルコニー面積/7.18㎡ ●サービスバルコニー面積/0.94㎡ ●管理費(月額)/11,060円 ●修繕積立金(月額)/7,000円 ●修繕積立一時金(引渡時一括払)/455,070円 ●管理準備金(引渡時一括払)/10,000円 ●インターネット接続サービス利用料(月額)/1,078円 ●登録受付日時/2025年3月20日(木)10時~2025年5月17日(土)11時 ●抽選日時/2025年5月17日(土)12時 ●取引有効期限/2025年5月17日

「プレティナレジデンス上社」現地販売センター

□営業時間/10:00~18:00  
□定休日/毎週火・水曜日

0120-050-038

最新の概要は当物件HPをご確認ください。

プレティナ上社

検索

