

# ホッとひととき



## なぜ、期日ギリギリになってしまうのか...

仕事も家事もさっさと終わらせられる人がいます。一方で、いつでもなんでも、ついついギリギリになってしまう方(わたしもですが...)に、ギリギリ地獄から抜け出すヒントをご紹介します。

### ■ギリギリにする人には型がある

- ①完璧主義型  
完璧を求めて時間をかけすぎるため、提出直前まで調整を続ける。
- ②スリル好き型  
締め切り間近のプレッシャーを楽しみながら、ギリギリになって片付ける。
- ③集中力ピークが遅い型  
締め切りが近づくと集中力が上がり、直前に追い込みで仕上げる。
- ④計画苦手型  
優先順位づけが苦手なため、他の事に時間を使っている間にギリギリになる。
- ⑤多忙型  
やる気はあるのに、他にもやる事が多く、着手が遅くなる。
- ⑥先延ばし型  
締め切りが迫るまで手がつけられない。「明日やろう」と思い続け、着手が遅くなる。

### ■それぞれの型別ギリギリ回避対策

- ①のみは、着手しているだけ他とは違います。
- ②と③は、ちょっとつまづくと間に合わなくなってしまうリスクがあります。①～⑥の型の全て共通している対策は、前倒し期日を作ることです。
- ③の人は、自分のスイッチの入れ方を探すと良いです。場所を変えたり、軽く運動をする、カフェインを摂る、集中用に決めた音楽をかけるなどがあります。
- ④の人は、逆算スケジュールを作ると良いでしょう。完成から遡り、下書き、アイデア出し、着手というように段階を踏んでいくのです。
- ⑤と⑥の人は、例えば「1日5分ルール」を作って、毎日ちょっとでも進めるようにして、作業ゼロの日を作らないようにすることが大事です。
- ⑤の人によっては、多忙の中でやらなくていいことをしていないか整理が必要です。⑥の人で、スマホやSNSが気になる人は、「デジタル断食」も有効です。スマホを別の部屋においたり、通知をオフにする、タイマーをセットしてSNSを見ない時間を工夫するのもいいでしょう。

この6つの型ですが、複合型もあります。そういう私は、③⑤型です。今まさにこの文章も締め切りギリギリでした。早速今日から対策と実践をして、次号は余裕をもって期日を迎えられるようになります！



代表取締役 宮本 武蔵



2025年 3月 発行  
春号 VOL37  
ホッとひととき編集部



## 新生活応援家電フェア!

宮本組は、エディオンサポートチェーンとしてエディオン商品を販売しています。エディオンでは、ただ今新生活応援家電フェアを実施しております。とてもお得なエディオンおすすめの家電をセットでお安く購入して頂くことができます。

4月20日(日)までの期間  
限定販売となっております。  
5年の延長保証も付いてきますので、安心してお使いいただけます！新生活に向けてご購入を考えておられるお客さまはお気軽に宮本組までご相談ください。セットで



HOME CRAFT M アプリ  
登録をお願いします!

HOME CRAFT M(宮本組)でお家を建てていただいたOBの皆さまはもちろん、わたしたちを知っていただいている方々もぜひアプリ登録をして、HOME CRAFT M(宮本組)が建てているお家情報を見ていただくと嬉しいです。OBの皆さまには、こちらのアプリからお気軽にメンテナンス依頼をしていただくことができます。ぜひご活用ください。皆さまのご登録を心よりお待ちしております。

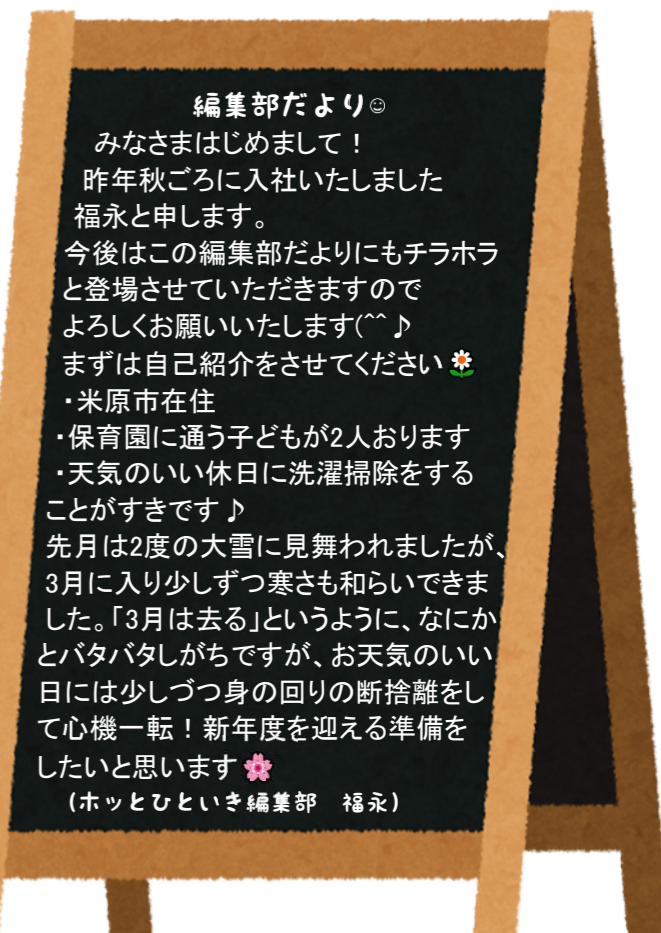
◆右のHOME CRAFT MアプリのQRコードから簡単にダウンロードしていただけます。



ホームクラフト エム 株式会社 宮本組  
〒526-0033 滋賀県長浜市平方町837  
TEL 0749-62-6874 FAX 0749-62-6900  
MAIL info@miyamoto-gumi.com  
HP https://www.miyamoto-gumi.com  
特定建設業 滋賀県知事(特-2)第60812号  
宅地建物取引業 滋賀県知事(7)第2489号  
日本住宅保証検査機構登録 A5200460  
お客さま専用ダイヤル  
0120-939-941

\*私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

Miyamotogumi Photo



- 知らない損する「住宅マネージメントサービス(無料)」
- 「エコ地盤改良」で安心安全 + エコな家づくり

MIYAMOTO GUMI 公式HP

facebook 更新中★

Instagram homecraftm

検索★

HOME CRAFT M アプリができました!

無料ダウンロードできます。

## 今春、大阪万博開催

まだまだ寒さが続いていますが、皆さまは、いかがお過ごしでしょうか？

今年は、4/13から大阪で万博が開催されます。約半世紀前のEXPO70の時に、両親に連れられて行ったことを覚えています。後になって太陽の塔のことや月の石、動く歩道などすごい展示がされていたことを知りました。

今回の大阪・関西万博の目玉となるモノは、どうしても建築物に目が行ってしまいますが、世界最大級の木造建築物である大屋根リングと火星の石、空飛ぶ自動車でしょうか。その大屋根リングは、日本古来の伝統工法を現代流にアレンジした最新の木造工法を用いて約70%の国産杉と桧を使用した総工費約350億円の大建築物です。その大屋根リングも閉会後は、残さずに解体する計画になっていますので、実物を見られる機会はこの半年間だけになります。

今はまだ、前回万博よりも人気や関心が低いと各報道機関からの情報が流れていますが、せっかく世界各国の生活様式や文化、芸術、技術を知れる機会です。手軽に海外旅行や近未来を体験できる意味でも、子どもたちを是非連れて行ってあげれば、自分の肌で感じた経験をこれからの自分たちの将来に役立ててくれるかも知れませんね。



磯崎 吉伸

## 木造農業用倉庫新築

只今、弊社は木造農業用倉庫新築工事中で、その工事記事が1/16の滋賀産業新聞に掲載されました。

これまでの常識では、大きな空間が必要な大型建物を木造では出来ないと恐れられ鉄骨造のご依頼を受けてきましたが、実は木造も最大スパン35mの大空間が可能で、天井高さも最大7mまで高くすることが出来ます。

木は、光合成により大気中から沢山の炭素を吸収して蓄え地球環境にも優しいことから、世界的に見ても木の主な需要用途である建築物への利用を国が政策として促進し『都市等における第2の森林づくり』を推進して、2050年カーボンニュートラル社会の実現を目指しており、地球温暖化防止の主役としての期待をされています。

また、木の性能面では、他の建築素材よりも断熱性に優れ、特に鉄と比べて約500倍も熱が伝わりにくく、快適な『夏涼しく、冬暖かな室内空間』を実現できます。

そのことから商業施設や店舗倉庫など大型建築物で木造を採用されることが増えています。当社はそれら以外にもメリットが多い木造建築の良さをお伝えしたいと

心から願っています。今までのように住宅だけでなく、大型建物をご計画される際にも、ご相談下されば最善の工法をご提案致します。ぜひ、宮本組までお気軽にお声掛け下さると幸いです。



丸岡 恵輔

© 2013 NIGAOE MAKER. All Rights Reserved.

家庭内事故を防ぎ、安全な住まいにしましょう。お家の中で何気なく過ごすなかで、ちょっとした油断が事故につながります。厚生労働省および警察庁により、交通事故死亡者より家庭内事故での死亡者が約6倍ほど多いそうです。今回は家庭内事故対策をご紹介します。

●入浴前や入浴中の危険に備えましょう  
浴室での事故で多いのが、溺死・溺水です。寒い時期に脱衣所に行き、衣服を脱ぎ、浴室も寒いと急激に血圧が上昇。さらに浴槽で温まると一気に血圧が下がります。この血圧の急激な変化によって失神などを引き起こす危険があります。入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく、浴室はしばらくシャワーで温水を出す、食後すぐや、飲酒後、医薬品服用後の入浴は、体調の変化が起きやすいため避けるようにしましょう。お湯の温度は41℃以下が目安。寒いときはつい熱いお風呂に入りたくなりますが、42℃以上は避け、湯に浸かるのは10分までにしましょう。そして異変にいち早く気付いてもらうために入浴前に同居者に一声かけるのも大切です。

●家電の扱いや日常の行動に注意と対策を！  
掃除機や家電使用中の事故もあります。コンセント本体は、差込口にたまったホコリや、濡れた布で拭くことによる湿気で発火の恐れがあるのでホコリはこまめに、乾いた布で取りましょう。電気ストーブなど消費電力の高い家電のコードは、発火の恐れがあるので折りまめた状態で使わないように。リモコンの操作を誤り、夏に暖房をつけて熱中症になってしまふ可能性も否めないため、表示の大きなリモコンを選ぶなどの対策も。階段からの落下も多いそうです。手すりを付けたり、階段の踏み板の先端に、色の目立つテープや滑り止めテープを貼りましょう。

ぜひ参考にして下さいね。

家庭内事故を防ぎ、安全な住まいにしましょう。お家の中で何気なく過ごすなかで、ちょっとした油断が事故につながります。厚生労働省および警察庁により、交通事故死亡者より家庭内事故での死亡者が約6倍ほど多いそうです。今回は家庭内事故対策をご紹介します。

●入浴前や入浴中の危険に備えましょう  
浴室での事故で多いのが、溺死・溺水です。寒い時期に脱衣所に行き、衣服を脱ぎ、浴室も寒いと急激に血圧が上昇。さらに浴槽で温まると一気に血圧が下がります。この血圧の急激な変化によって失神などを引き起こす危険があります。入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく、浴室はしばらくシャワーで温水を出す、食後すぐや、飲酒後、医薬品服用後の入浴は、体調の変化が起きやすいため避けるようにしましょう。お湯の温度は41℃以下が目安。寒いときはつい熱いお風呂に入りたくなりますが、42℃以上は避け、湯に浸かるのは10分までにしましょう。そして異変にいち早く気付いてもらうために入浴前に同居者に一声かけるのも大切です。

●家電の扱いや日常の行動に注意と対策を！  
掃除機や家電使用中の事故もあります。コンセント本体は、差込口にたまったホコリや、濡れた布で拭くことによる湿気で発火の恐れがあるのでホコリはこまめに、乾いた布で取りましょう。電気ストーブなど消費電力の高い家電のコードは、発火の恐れがあるので折りまめた状態で使わないように。リモコンの操作を誤り、夏に暖房をつけて熱中症になってしまふ可能性も否めないため、表示の大きなリモコンを選ぶなどの対策も。階段からの落下も多いそうです。手すりを付けたり、階段の踏み板の先端に、色の目立つテープや滑り止めテープを貼りましょう。

ぜひ参考にして下さいね。

家庭内事故を防ぎ、安全な住まいにしましょう。お家の中で何気なく過ごすなかで、ちょっとした油断が事故につながります。厚生労働省および警察庁により、交通事故死亡者より家庭内事故での死亡者が約6倍ほど多いそうです。今回は家庭内事故対策をご紹介します。

# イマドキIoTデバイス

## 眠い、けだるいのは春だから！？

## 体のリズムをリセットして、元気に過ごそう！

## 住まいの快適レポート

春になると眠さやだるさを感じる方も多いのでは。その一要因が自律神経の乱れと考えられます。体内リズムを整えて、楽しい春の1日を！

## 春の眠気を誘うメカニズム

日中は交感神経が働き活動的に。夜間は副交感神経が優位になり就寝モードへ。健康的な体の仕組みを左右する自律神経が崩れることで、不調を招くと考えられます。特に春は、気温の急激な変動、花粉症や新学期といった環境の変化に伴うストレスも加わり、体内時計も乱れがち。昼間に眠気に襲われる、どこかぼーっとしてやる気が出ないなどの不調を感じたら、まずは自律神経のバランスを整えることを意識してみましょう。

日中は心身が活発に

夜間は心身をリラックス



## 眠気やだるさ解消に実践したいセルフケア

### 朝のルーティン

- 起床後、カーテンを開けて太陽の光を浴びる  
眠りを誘う作用があるホルモン、メラトニンの分泌抑制に有効。
- 41～42℃くらいの熱めのシャワーを  
交感神経が刺激されて、すっきりと目覚める。

### 睡眠の質をあげる

- 香りを活用  
寝る前にリラックスする香りに包まれる。ラベンダー、ベルガモット、カモミールなどのアロマオイルを使用するほか、ハーブティーを飲むのもおすすめ。枕元にポプリを置けば、安眠アップ。
- 寝具を見直す  
寝具は上質な睡眠に重要なアイテム。温度差が激しい春は、薄手の羽毛布団は重宝します。また花粉症が辛い方は、花粉症対策用の寝具に変えてみるのも一考です。



すっきり目覚めに おすすめの香り  
●ミント  
●ローズマリー  
●グレープフルーツ  
●ローズマリー など

### 夜のルーティン

- 軽いストレッチ  
肩や足など、疲労した部分を中心に。リラックスして血流も促進。
- 38～40℃のぬるめの湯舟に浸かる  
全身の筋肉がゆるみ、体も就寝モードに。



## おすすめお風呂 サザナ

TOTO



### 「ゆるリラ浴槽」

自然とリラックス姿勢に導く「気持ちいい」を科学した浴槽。頭と首をしっかり支え、背中を包み込み身体にかかる圧力が分散されるので、自然とリラックスする姿勢になれます。

## 新商品「コンフォートウエーブシャワー」

新商品のシャワーモードが選べるシャワー。洗顔におすすめなやさしい肌当たりのきめ細かいミスト洗浄（ナチュラルケアミスト）ウルトラファインバブルを含むミストが肌の汚れを落とします。大粒の水玉とスプレーシャワーとのミックスの（コンフォートウエーブ）過度な刺激でリフレッシュ。途切れなく柱状に流れる湯（ウォームピラー）放熱を防ぎ、体に沿って流れ高い温まり効果を感じられます。



## 「お掃除ラクラクほっからり床」

やわらかな床で足元に、いつもやさしさを。床の内側にあるクッション層は、畳のようなやわらかさ。同時に断熱構造で、冷気を遮断。さらに床表面はカラリパターンだからお掃除も簡単です。

