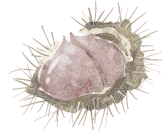


# せきれい

sekirei



2022.Autumn: vol.109

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

順天堂大学医学部教授

### 小林 弘幸 さん

自律神経を整え健康を保つために、  
私たちができること

## ◎特集II

自律神経を整える、3行日記のすすめ

## ◎シリーズ

- ◎時短!らくカジ生活 自律神経と腸を整え、心と体を癒す医者が考案した「長生きみそ汁」
- ◎快適!暮らしアップ 無印良品に聞く!QOLがアップするおすすめの家具&雑貨
- ◎解決!すまいマスター ゴミの分別どうしてる? 整理収納のプロに聞く、ゴミ箱アイデア
- ◎知っトク!情報 「私には関係ない」が一番危ない!手口が巧妙な特殊詐欺への対策

# 自律神経を整え 健康を保つために、 私たちができること

国内の自律神経研究の第一人者として、  
TVなどでも活躍する  
順天堂大学医学部教授・小林弘幸さん。  
健康を保つため自律神経を正常に  
整えることの大切さを説く小林先生に、  
正しい自律神経の整え方や、  
現代社会で健康を保つために  
注意すべき点などを伺いました。

順天堂大学医学部教授

小林 弘幸 さん

こばやし ひろゆき



## 健康を保つために 非常に重要な「自律神経」

みなさんは、健康とはどんな状態と考えますか？ 私たちが健康を定義する場合、「質の良い血液を体の細胞一つひとつに十分流すことができる状態」を健康と考えます。そんな血流をコントロールしている、非常に大事な器官が「自律神経」なのです。

逆に、自律神経が乱れ、血流がうまくコントロールできない状態は、心身にとって悪影響になります。人によっては例えば気圧が下がると体調が悪化したり、緊張すると手が震えたり呼吸が荒くなったりという現象が起きますよね。これらも自律神経の乱れが影響していることがわかっています。

特に今は、コロナ禍において様々な不安に苛まれ、うつ病を患う人も増えています。これまでとは異なる生活習慣を強いられることによって自律神経が乱れ、血流が悪くなり、心の不調に繋がるのです。環境が変わって人との密接なコミュニケーションを取れなくなることで、オキシトシンなどのホルモンが減ってきて、幸福感がなくなってしまうことも。昨今自殺者が増えているのも、こうした自律神経が乱されることに密接に関係していると考えられます。

## 最も重要なのは 睡眠・栄養・運動の3つ

では、自律神経を整え、体を健康な状態に保つにはどのようなことに注意して生活するといいいのでしょうか？

基本となるのは、「睡眠」「栄養」「運動」の3つです。睡眠をしっかりとり、植物繊維の入った発酵食品を食べ、適度な運動をするとよいでしょう。最

低限この3つができ、習慣化していれば自律神経を正常な状態に保てます。できないことを無理にやろうとすると続きませんので、できることからやっていきましょう。毎日朝食を食べ、なるべく階段を使うといった、簡単なことから始めるのです。

また私は、情報の受け取り方にも注意しています。スマホで即座にどんな情報でも得られる現代においては、情報過多といえるほど、日々様々な情報が流れ込んできます。そこで、この情報は自分に入ってきいていいものかどうか、識別することが重要です。特に、ネガティブな情報は意識して自分の中に入れられないということを心がけましょう。入ってくる情報がコロナ禍やウクライナ侵攻などネガティブなニュースばかりだと、人は自律神経を乱され、心や体の不調に繋がります。

さらに睡眠前の情報の取り方にも注意しましょう。寝る2時間前ぐらいからはもうスマホを見ないようにするとか、それぐらいの情報の遮断の仕方をしてもいいかもしれません。

## 呼吸と自律神経の 密接な関係

血流をコントロールする自律神経を整えるため、効果的なのは「呼吸」を整えることです。「気が付くと呼吸をするのを忘れていた」という現代人の本当に多いこと…。ほとんどの方は、意識して呼吸しないと、呼吸を止めてしまったり、浅い呼吸しかしていません。これは年齢に関係なく起こります。

かといって、常に呼吸を意識して生活するというのは困難です。だから、決めた時間を作って呼吸することをご提案します。ベストは夜寝る前の

タイミングです。3秒間息を吸って6秒かけて吐くという「1：2の呼吸」を、3分間繰り返してから寝るのです。呼吸をすると自律神経の中の副交感神経が上がってきて、体がリラックスした状態を作り出します。それによって睡眠の質も良くなるのです。

## 平常心で子どもと接し 冷静な分析を心がける

子育てと自律神経という観点でいえば、親の乱れが子に伝播しますから注意が必要です。お母さんの自律神経が乱れると、子どもも同じように乱れるのです。そのため、親がいつも平常心を保つことを心がけましょう。

例えばお子さんのテストの点数が悪くても、ほかの子どもと比較しないこと。順位や相対的な評価を気にすることは良くありません。本人だけを見て、努力の過程などを評価してあげましょう。

その際、親があまり感情を表に出さないこと。特にマイナスな感情を表に出して叱りつけるなどは良くありません。子どもというのは、親の表情などから察することに長けています。親が感情的になって一喜一憂すると、子どももその表情を窺って、自律神経を乱される原因となりがねません。すると冷静な分析に繋がらないのです。

今日できなかったことに対して、なぜできなかったのか、解決するにはどうすればいいか…、冷静に分析するのはです。以前できなかったことを今回できたのなら、ただ手放しで喜ぶのではなく、なぜできたのかという原因を探ってあげます。そのうえで、勇気づけるような言葉をかけてあげるといいでしょう。



順天堂大学医学部教授

### 小林 弘幸 こばやし ひろゆき

1960年埼玉県生まれ。順天堂大学大学院医学研究科修士後、ロンドン大学付属英国王立小児病院外科などでの勤務を経て、順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任。国内における自律神経研究の第一人者として、アーティスト、プロスポーツ選手、文化人へのコンディショニングやパフォーマンス向上指導を行う。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。

小林弘幸さん  
著書  
プレゼント

医師が考案した  
「長生きみそ汁」  
(株式会社アスコム)



プレゼントのご応募は12ページへ ▶

# 自律神経を整える、 3行日記のすすめ

「自律神経を整えて健康に導く」  
ことをライフワークにされている  
小林先生がたどり着いた、  
究極の自律神経コントロール法をご紹介します。  
その名も「3行日記」。  
毎日たった3行の日記を書くだけ。  
簡単なので続けやすいのが魅力です。  
早速、今夜から試してみませんか？





## 3行日記を続けると、なぜ自律神経が整うの？

帰宅したら部屋が散らかっていて、嫌だなと感じた…。実はこんな些細な出来事で私たちの自律神経は乱れてしまうことをご存知でしたか？しかも一度乱れるとなかなか元に戻らないのだとか。日常生活のちょっとしたイライラで乱れた自律神経を整えないまましていると、血流が悪い状態が続き、細胞に新鮮な血液が行き渡らず病気やトラブルに陥りやすくなります。小林先生は、自律神経のバランスが健康に大きく影響することに注目し、長年の研究を通して「3行日記」という健康法を編み出しました。それはズバリ「自律神経をコントロールする方法」。通常は無意識に働く自律神経ですが、3行日記という小さな習慣により意識的に整えられるのだそうです。一日の終わりに静かに座って日記を書く時間を設けるだけで、心身の高ぶりをリセット。心と体が平静さを取り戻すことで、自律神経が整えられ、明日の健康につながるのです。



「3行日記」を勧める  
順天堂大学医学部教授の小林先生

## そもそも自律神経とは？ 交感神経と副交感神経？

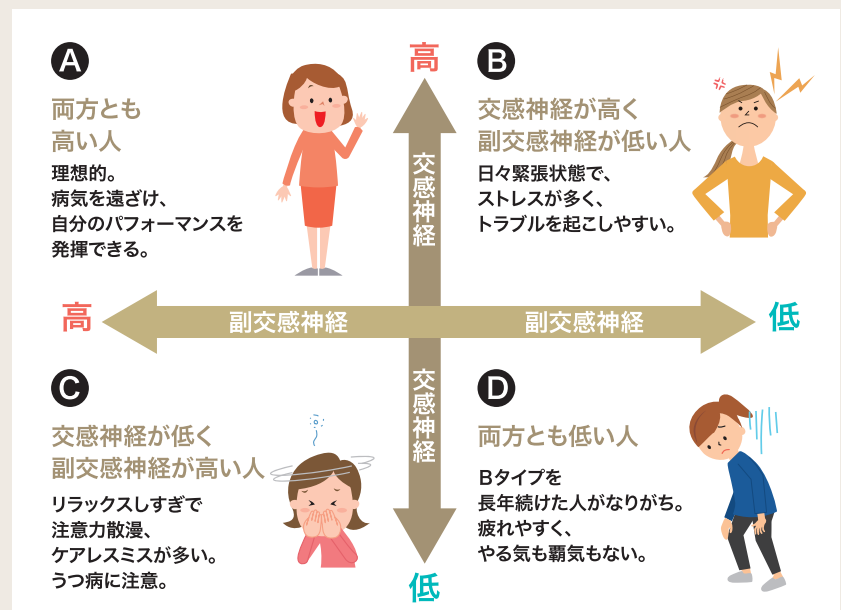
自律神経は生命を維持するために内臓や血管などの働きを自動的に調整する神経で、交感神経と副交感神経の二つがあります。交感神経は車に例えればアクセルで、心身を戦闘状態に移行させます。副交感神経はブレーキで、心身をリラックスさせます。健康的に生きるにはこの二つのバランスを取ると共に、両方のレベルを高く維持することが重要に。ところが、副交感神経の働きは男性で30歳、女性で40歳を境にガクンと落ち込んでしまい、10年で15%ずつ低下していきます。年齢と共に疲れが回復しにくいのはそのためなのです。

## 自律神経を整えるぞ！ と意識してみよう

加齢と共に副交感神経のレベルは下がり、毎日ストレスが多いから自律神経が乱れるのは当たり前？確かにその通りなのですが、「自律神経をコントロールしよう」と意識することが大切だと小林先生。これまで自律神経は自分の意思でコントロールできないものと見なされてきましたが、意識すれば調整できることがわかってきました。日々の忙しさに流されそうな時も、日記を書くことで一日の流れを止めて、自律神経を意識的に調整すれば、交感神経、副交感神経双方のレベルを上げることができます。ポイントは意識すること！

### あなたの自律神経の状態は4つのタイプのどれ？

下の図は縦軸が交感神経のレベルを、横軸が副交感神経のレベルを表しています。自分はA～Dのどのタイプなのかを把握したうえで対策を立てましょう。



## さっそく3行日記を書いてみましょう！

3行日記はその名の通り、3行だけ書けばよい日記です。簡単で誰でもすぐに始められますが、いくつかのルールがあります。もし3行以上書きたくなくなったり、ほかの

テーマで書きたくなくなったりしてもルールは変えないで。自律神経を効果的に整えるためにも、自己流でアレンジせずにルール通りに取り組みましょう。



### 3行日記は3つのテーマを書きます

○月○日 (○曜日)	体調が悪かったこと、嫌だったことでもOK。
1. 今日一番失敗したこと 例文: コーヒーをシャツにこぼした!	嬉しかったことでもOKです。
2. 今日一番感動したこと 例文: ランチのパスタがすごく美味しかった!	今一番関心があることでもOK。
3. 明日の目標 例文: 10分早起きしてストレッチする。	必ず手書きで、ゆっくりと、ていねいに。
	字数に制限はありませんが、1行で書く。できるだけ完結に。

### TRY!

#### せきれい編集部員が3行日記に挑戦してみました！

3行日記の効果を体験するために、まずはせきれい編集部員が実際に3行日記に取り組んでみました。日記を書き進めるなかで感じたことや気づいた変化などをお伝えします。



今日から3行日記!なのにいきなり仕事で大失敗!事の経緯とかいろいろ書き留めたくなる。一行では足りない…。



目標を書こうとすると頭が真っ白に。とりあえず今はまってることを書いてみた。書けない時はこの手でいこう。



今日は何があったっけ?と目を閉じて思い出す時間って大事だな。確かにこれまで立ち止まらずに走ってた気がする。



うれしいことがたくさんあって、一つに絞るの大変。でもこの選ぶプロセスが大事なんだよね。頑張ってるんだ。



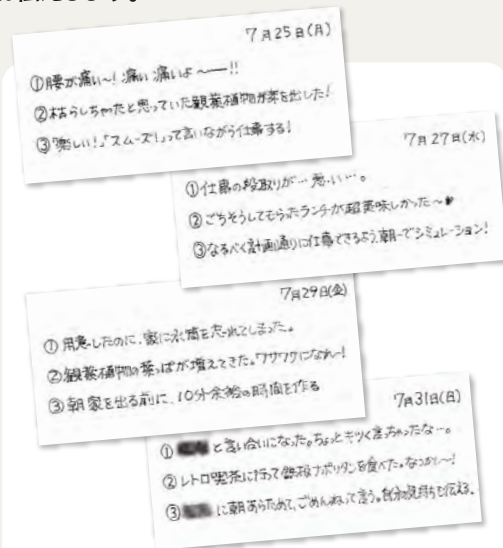
やっぱり書く順番は大事。失敗とか愚痴とか書いて吐き出した後も次に書くことがポジティブだと心が軽くなる。



目標は「明日も仕事がんばる!」とかよりもっと具体的に書いた方がいいらしい。いい感じの自分を妄想してみた。



3行日記って読み返すのも面白い。7日分でも3行だからすぐ読めるし。ずっとずっと続けていきたい。



#### 1週間やってみた感想

3行以上書きたい衝動を抑えて、ルール通りに書くと、なんだかモヤモヤが整理されて、頭がすっきりする!それに私の場合は確実に寝つきと寝起きがよくなった。一日の終わりにリセットするって本当に大事だと思う。



## 【日記を書くときのポイント】

小林先生が試行錯誤のすえに完成させた3行日記。一つひとつのポイントには実は深い意味があります。自律神経の力をうまく活用するためにも、以下のポイントはしっかりおさえたいうえで、挑戦してみましょう。



### 1行×3行テーマ

「今日一番失敗したこと」「今日一番感動したこと」「明日の目標」を1行ずつ、計3行の文にまとめる。

### 書く順番

①失敗したこと②感動したこと③目標(関心)の順番を守る。モチベーションを高め自律神経の力を引き出すため。

### 1行の文字数

文字数の制限はなし。ただ、1行でおさまるよう、なるべく短文で。

### 必ず手書き

スマホやパソコンはNG。必ず手で書かないと効果が出ない。筆記用具は鉛筆でも万年筆でもなんでも可。

### ゆっくり、ていねいに

字は下手でもOK。ゆっくりと文字に気持ちを込めて、ていねいに書く。

### 日付、曜日

日付と曜日は必ず記入。天気などの記入は不要。

### 書く時間帯

一日の終わり「もう後は寝るだけ」という時間帯に書く。夜に入浴するなら、お風呂上りから就寝前のひとときがおすすめ。

### 書く場所

落ち着ける場所で必ず自分ひとりになって机に向かう。そばに他人や家族がいる場所は避ける。

### 日記にかける時間

制限はなし。3分でも30分でも、日によって違ってOK。気持ちに余裕がある時はいつもより時間をかけるのもおすすめ。ただし書くのは3行。

### 他人には見せない

家族にも他人にも見せない前提で書く。

### 作文ではない

上手い文にする必要なし。事の経緯や説明も不要。何よりも自分の本音を吐露することが一番大切!

### 悪口もOK

愚痴、誹謗、中傷、ねたみ、そねみ、なんでもOK。「きれいごと」でまとめず、ネガティブな感情を素直に書き落としていこう。遠慮は無用!

### 日記帳、ノート

好みのものでOK。大学ノートで可。

### 手帳に書くのはNG

普段使いのスケジュール帳は交感神経を刺激する可能性あり。手帳と日記は別にする可。

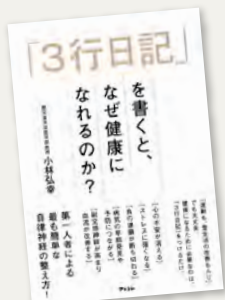
### 毎日なくてもOK

毎日書くのが基本。でもたまに書けない日があってもOK。途切れても気にせずコンスタントに続けていこう。



## 小林先生に聞きました「日記を続けるアドバイス」

日記も長い文章を書こうとするとハードルが高く、3日坊主で終わりますよね。だからシンプルに3行で書くこと。夜、一日を振り返って日記を書くことは、呼吸を整えるのにも良いのです。



### 参考書籍紹介

「3行日記」を書く、なぜ健康になれるのか?  
小林弘幸著(株式会社アスコム)

とても読みやすく読書が苦手な人にもおすすめ。3行日記は健康法としてだけでなく、物事の核心をつかみ取るトレーニングでもあり、自分を成長させるツールでもあることに驚く。3行日記にすぐにでも取り組みたくなる優れた実用書。

※3~6ページの記事は同書籍を参考に構成しました。



◎小林先生のインタビューは1~2ページをご覧ください。

# 自律神経と腸を整え、心と体を癒す 医者が考案した「長生きみそ汁」

自律神経研究の第一人者であり、「腸のスペシャリスト」でもある小林先生が、最強の健康法とおすすめする「長生きみそ汁」。発酵食品「みそ」と、健康効果の期待できる素材を組み合わせた「長生きみそ玉」で作るみそ汁で、健康寿命を実現しましょう。



## 長生きみそ汁の健康効果

- 1 自律神経のバランスが改善!**  
 自律神経は、臓器をコントロールする大切な神経です。バランスが整えば、様々な病気の予防・改善が期待されます。
- 2 腸内環境が整う!**  
 みそに含まれる乳酸菌は、腸を整えてくれる善玉菌です。
- 3 血液がサラサラになる!**  
 玉ねぎに含まれるケルセチンは、血管を丈夫にしなやかにし、血栓を溶かす物質と同じ働きをします。
- 4 生活習慣病が改善!**  
 りんご酢に含まれるリンゴポリフェノールは、ポリフェノールのなかでも群を抜いて強い抗酸化作用があります。
- 5 慢性疲労が改善する!**  
 みそに含まれるビタミンB12、りんご酢に含まれるクエン酸などには、高い疲労回復効果があります。
- 6 老化のスピードを抑える!**  
 「長生きみそ玉」の素材には、老化のスピードを緩やかにする抗酸化力があったぶり。
- 7 メンタルトラブルを防ぐ!**  
 みそに含まれる必須アミノ酸やビタミン群は、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌を促してくれます。



自律神経を整える栄養素として大切なのは、「発酵食品」と「食物繊維」です。みそ汁はそれら両方を体に入れることができる、いわゆるスーパーフードと言っても過言ではありません。

## 4つの材料を混ぜるだけ! 「長生きみそ玉」の作り方



材料(「長生きみそ玉」10個分 / みそ汁10杯分)

- ・赤みそ ..... 80g
- ・白みそ ..... 80g
- ・玉ねぎ ..... 150g(約1個)
- ・りんご酢 ..... 大さじ1

※用意するもの…製氷器

### 作り方



①ボウルなどに玉ねぎをすりおろします。バラバラになるのを防ぐため、玉ねぎの根は残したままです。事前に冷蔵庫で冷やし、ゆっくりすりおろすと、目が痛くなるのを抑えられます。



②①に赤みそ、白みそ、りんご酢を加え、泡だて器で混ぜ合わせます。みそがかたく、混ぜりにくく感じるのは最初だけ。玉ねぎの水分のおかげで、すぐにスムーズに全体が混ぜり合います。



③10等分するように、スプーンで製氷器に分け入れ、冷蔵庫で凍らせます。



④冷凍庫で2~3時間凍らせれば完成。氷のようなカチカチの状態ではなく、かためのシャーベットくらいのかたさになります。調理に使うときは、フォークで刺せば簡単に取り出せます。



## 健康効果が倍増する! 「長生きみそ汁」アレンジレシピ

なすの抗酸化作用と長ねぎのアリシンをいただく  
こうばし野菜とお揚げさんのみそ汁



材料(2人分)

- ・長生きみそ玉 ..... 2個
- ・油揚げ ..... 1枚
- ・なす ..... 2本
- ・長ねぎ ..... 1/2本
- ・ごま油 ..... 小さじ1

作り方

- ① 油揚げは1cm幅に切る。なすは一口大の乱切りにする。長ねぎは3cmの長さに切る。
- ② 鍋に油揚げを入れ、香ばしくなるまで乾炒りして取り出す。ごま油を熱し、なす、長ねぎを入れて焼き色をつける。
- ③ 水300ml(分量外)を加え、蓋をしてひと煮立ちさせる。油揚げを戻し入れ、約1分加熱する。
- ④ 火を止め、みそ玉を加えて溶かす。好みでみょうがの千切り(分量外)を添える。



参考書籍  
医者が考案した  
「長生きみそ汁」

小林弘幸 著  
(株式会社アスコム)

長年の自律神経と腸の研究から、「病気や不調は、生活習慣によるところがかなり大きい」と著者。とくに大切なのは食事であると結論づけ、発酵食品「みそ」をはじめとする4つの素材の組み合わせで作られる「長生きみそ汁」を考案。期待できる健康効果から、アレンジレシピまでを紹介しています。



# 無印良品に聞く! QOL\*がアップする おすすめの家具&雑貨

誕生した1980年から「素材の選択」「工程の点検」「包装の簡略化」の3つの視点を守りながら、実質本位のものづくりを続ける無印良品。現在、約7500点展開される商品の中からセレクトした、暮らしやすさや楽しさをつくりだす無印良品おすすめの家具や雑貨です。

※QOL: Quality of Life 生活の質、人生の質



美しくシンプルなシェイプライン。そして多様な使い方が魅力。



兼用だから  
リビングダイニングが  
広々!!

## リビングダイニング テーブル

- 木製リビングダイニングテーブル(オーク材)  
幅130×奥行70×高さ65cm 39,900円
- 幅150×奥行80×高さ65cm 59,900円

高さを通常のダイニングテーブルより少し低い65cmにしたら、リビングテーブルと兼用で使えるようになりました。一台で様々なシーンで活躍します。



タテヨコ  
自在に使える、  
おしゃれな家具

## コの字の家具

- コの字の家具(積層合板・オーク材)  
幅70×奥行30×高さ35cm 8,990円
- コの字の家具(積層合板・ウォールナット材)  
幅70×奥行30×高さ35cm 9,990円

強度も考えられた仕様なので、ソファのサイドテーブルやパソコンデスクのほか、観葉植物やコレクションの飾り棚など使い方は色々。

日々の暮らしや環境に、ちょっとしたやさしさを届けます。



やさしい鳩の  
鳴き声で  
時間をお知らせ

## 鳩時計

電子音ではない、やさしい音色に癒されてみませんか?手づくりされたふいごを使用した鳩時計。明暗センサーが付いていて暗い部屋では鳴かないので、安眠も邪魔されません。

- 鳩時計 大 7,490円



照明&タイマー  
機能付き。

## アロマディフューザー

超音波式のディフューザー。コードレスなのでどこでも使用できます。

- コードレスアロマディフューザー 3,990円

## エッセンシャルオイル

花や木、果実から抽出したオイルをブレンドし、落ち着きのある香りに。

- エッセンシャルオイル  
おやすみブレンド10ml 1,490円



なんでも  
サッとしまえる  
収納グッズ

## 持ち手付帆布長方形バスケット

無印良品のモジュール(基準寸法)にあったサイズなので、収納家具にぴったり収まります。持ち手があるので、持ち運びに便利。

- 持ち手付帆布長方形バスケット 大  
(約幅37×奥行26×高さ26cm) 1,990円
- 持ち手付帆布長方形バスケット 深  
(約幅37×奥行26×高さ32cm) 2,290円
- 持ち手付帆布長方形バスケット 特大  
(約幅52×奥行26×高さ32cm) 2,490円



形状やサイズにも  
対応できるデザイン

## カトラリーカバー

職場や学校へお弁当を持参する時はもちろん、外食に箸やカトラリーを携帯する時にも。エコロジカルな視点だけでなく、使いやすさやデザインにもこだわりが感じられます。

- シリコンカトラリーカバー  
グレー 490円

# ゴミの分別どうしてる？ 整理収納のプロに聞く、ゴミ箱アイデア

大切なこととわかってはいても、大変なゴミの分別。  
限られたスペースで、いかに効率のよい分け方ができるかが、  
家族みんなが協力し合える、ゴミ分別のポイントです。  
今回はメディアでも活躍する整理収納のプロに、  
そのコツをお聞きました。



## フックを使って、 ゴミ箱の中を仕分ける方法

分別の数に合わせて1個ずつゴミ箱を用意するのは、場所をとるため現実的には難しいところ。そこで、今あるゴミ箱の中を仕切ってしまいましょう。100円ショップやホームセンターに売っているフックは、貼ってはがせる吸着タイプと、しっかりくっつく粘着タイプがあります。これを使って袋を引っ掛けて分別します。乾電池のような小さい物の分け方も紹介します。



粘着フックの上にシールでラベリング



冷蔵庫用の収納グッズをフィルムフックに引っ掛ける

### こんなグッズもあります

#### DAISOの 「ゴミ袋止めクリップ2個組」

厚みが10mmまでのゴミ箱に、袋と一緒に差し込むだけで簡単に仕分けができます。

※店舗によって品揃えが異なり、在庫がない場合がございます。掲載商品については予告なく廃盤、仕様変更等が発生する場合がございます。予めご了承ください。



### ゴミ袋を サッと用意できる アイデア



ゴミ出しを家族みんなの家事にするには、ゴミ袋の取りやすさがポイント。ゴミ箱の後ろや横にスタンバイさせましょう。



コードフックやリングブラケットを貼り、突っ張り棒をわたす

## お悩みを解決。 分別しやすいおすすめ ゴミ箱を紹介

キッチンの広さや家事のしやすさは、住居や人によってさまざまです。「ゴミ箱の困った」の解決例を紹介しましょう。

### ゴミ箱に割けるスペースがない



ゴミ箱をタテに積むタワー型ゴミ箱。幅はいろいろあるので、隙間スペースを有効利用できます。

タワー型ゴミ箱

### ゴミ箱をいくつも洗うのが面倒



ゴミ箱の代わりにフックに袋を引っ掛けるだけ。前面のスチール板がゴミ袋を目隠しします。フタなしのシンプルな造りでお手入れがラク。

目隠し分別ダストワゴン  
タワー 3分別 山崎実業(Yamazaki)

## 100円ショップのパーツで作る！ 隙間収納できる段ボールストッカー

立てておくと倒れがちな段ボールの一時置きは、隙間に置けるストッカーがあると便利です。100円ショップにあるワイヤーネットや結束バンドを使って、子どもと一緒に作っても楽しいですね。



段ボールを縛るために使うグッズも一緒に

キャスター付きで移動も楽ラク



株式会社Y-Style

代表 赤工 友里さん

整理収納アドバイザー1級  
整理収納アドバイザー2級認定講師  
企業内整理収納マネージャーなど

★YouTube『かぞく収納CHANNEL』にて、  
段ボールストッカーなどの作り方も解説

「家の中が整うと家族が自立し笑顔が増える」ことを実感し、家族のために頑張るお母さんのお手伝いがしたいとの思いから、2017年株式会社Y-Styleを設立。セミナー・講演・収納コーディネート、商品プロデュースほか、テレビ「ヒルナンデス！」等、雑誌「ESSE」等各メディアで幅広く活動中。

累計  
800万回  
再生!

# 「私には関係ない」が一番危ない！ 手口が巧妙な特殊詐欺への対策

2021年の愛知県における特殊詐欺の実質被害総額は、なんと13億円以上。  
今年に入って4月末までの認知件数は、253件にのぼります。  
手口が巧妙になり、被害者の9割が「まさか私が…」と回答。  
愛知県警察に、その手口と対策をお聞きました。



## 「そんな手口があるの？」 特殊詐欺の事例と対策を紹介

### 👤 キャッシュカード詐欺

①「警察官」を装った犯人から電話

「あなたの口座から不正にお金引き出されています。確認のために警察官が自宅に行きます」



②「警察官」を装った犯人が自宅を訪問

「キャッシュカードを、ご自宅で厳重に保管しましょう。キャッシュカードと暗証番号を書いた紙を、この封筒に入れてください」「封印するので、印鑑を用意してください」



③被害者が印鑑を取りにいつている際に…  
ニセのカードが入った別の封筒にすり替える

**対策** ・「封筒に入れて」「封印して」は要注意  
・暗証番号を教えない(紙に書かない)

### 👤 預貯金詐欺

ニセ警察から「キャッシュカードが偽造されている。銀行協会に調べてもらいましょう」と電話が入る。その後、ニセ金融機関が電話で「口座のロックが必要」と暗証番号を聞き、後日「カードは使えない」と回収に訪問



**対策** ・暗証番号を教えない  
・キャッシュカードを渡さない

### 👤 オレオレ詐欺

「吐血して病院にいるから」と焦らせたり、「会社のお金が入ったカバンを失くし、携帯電話もその中」と、連絡させにくくする手口など巧妙に



**対策** ・「至急お金が必要」は要注意

### 👤 還付金詐欺

①役所の職員を装った犯人から電話

「医療費・健康保険料の還付金があります。今日中なら特別に手続きができます」

②人目につかないATMへ誘導  
「〇〇銀行の無人ATMに行ってください」

③ATMの操作を電話で指示  
還付金を受け取るための操作と称して、被害者にお金を振り込ませる



**対策** ・「還付金」+「ATM」は詐欺  
ATMを使った還付手続きはない

### 👤 架空料金請求詐欺

パソコンの画面にウイルス感染を表示させたり、携帯電話やパソコンのメールで「料金未納」「法的手続き」「差押え」と脅して支払いを要求してくる



**対策** ・心あたりがなければ無視する  
・記載された電話番号に絶対連絡しない

## 特殊詐欺に遭わないために。今からできる対策!

①電話機を見直す

被害の約8割が固定電話にかかります。着信前に「通話内容を録音する」と警告する機能は非常に有効です。1万円前後で購入できるほか、警告器のみを購入して電話につなぐこともできます。



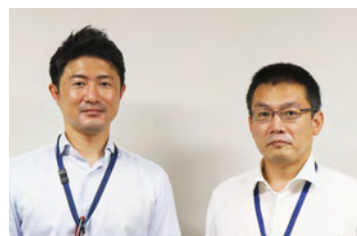
②キーワードを知っておく

「お金が緊急に必要」「キャッシュカードの保管・交換が必要」「ATMで手続き」「暗証番号」の言葉が出たら要注意。電話を切って、家族や警察に相談しましょう。慌てないことが大切です。



③家族でまめに連絡を

高齢者が相談できる環境づくりが大切です。「用事がなくてもママに連絡を入れる」「最新の被害情報を親や地域の高齢者に伝える」など、家族や地域の絆によって防げる犯罪も多くあります。



特殊詐欺は主に高齢者を狙い、長年かけて蓄えたお金を一瞬にして奪う卑劣な犯罪です。対策として「犯人と会話しない」が特に重要。被害防止機能付き電話機は高い効果があるので、ぜひ検討してください。自治体によっては購入補助制度があります。

愛知県警察本部  
生活安全課 生活安全総務課  
警部 圓福 康弘さん(右)/警部補 花木 佑介さん(左)

○「愛知県警察」のホームページに、特殊詐欺の例をマンガでわかりやすく解説しています。

○スマートフォン用アプリ「アイチポリス」は、身近な犯罪情報や防犯対策について配信しています。

iOS  
端末 ▶



Android  
端末 ▶



**OTAYORI 01** コロナ禍での外出は、仕事(週に1~2日)、散歩(日に15~30分)、買い物1時間程度。マスク生活も慣れたような、飽きたような毎日。楽しくない。2回目の夏だった去年はソーメンで乗り切ったけれど、今年はトマトの時短レシピを参考にします。夏は始まったばかり、今年の夏も頑張ろうと思います。(HKさん)

**OTAYORI 02** キャンプ特集を読んで、子どものころ、よく両親にキャンプに連れて行ってもらったことを思い出しました。大人になった今でも、意外と鮮明に覚えています。まだキャンプ経験をさせていない息子を、キャンプに連れて行ってあげたくくなりました。(H.Tさん)

**OTAYORI 03** 子どもが成長し部活などで足裏が汚れているせいか、フローリングが薄汚れてきています。これからのフローリングのベタつき解消も含めて、解決方法を教えてほしいです。今号のような季節ごとの時短レシピは、「せきれい」を熟読する主婦には嬉しい特集なので、毎号お願いしたいです。(ひめこさん)

**OTAYORI 04** コロナ禍で閉塞感があるなか、子どもと楽しめるキャンプをしたいと思っていたので、今号の記事はとても参考になりました。できないことを嘆くのではなく、できることを探し楽しみたいと思います。(こつぶさん)

**OTAYORI 05** 根っからのインドア派な私。キャンプに憧れはあるものの私にはハードルが高くて無理!とと思っていましたが…今月号のヒロシさんのインタビューに、途中で帰っても良いと書いてあってビックリ!この夏は主人といつでも帰れる手段を用意して、キャンプに初挑戦してみようかなと思っています。(JMさん)

**OTAYORI 06** 旬の野菜を使ったメニュー紹介はとても助かります。旬の野菜は買いやすく、食卓に出す料理のレパートリーが増えます。また、「絵を描くって楽しい」の記事をみて、久々に私も絵を描いてみたくくなりました。(モモさん)

## 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



今号は自律神経について特集しました。自律神経という言葉はよく耳にしますが、そこまで重要だと思ったことはなかったです。小林先生から教えていただいた“3行日記”や“長生きみそ汁”で、自律神経と腸を整え健康でいたいと思いました。そして、最後に「知っトク!情報」です。現役の刑事さんからお聞きした“特殊詐欺”についてのお話は、私自身も騙されるだろうと怖くなりました。今号をきっかけに、他人事ではないと皆さまに改めてお伝えしたいです。(S.N)

## PRESENT 今回のプレゼント

### 【応募締切】

2022年10月20日(木)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

小林弘幸さん著書  
医師が考案した「長生きみそ汁」  
(株式会社アスコム)



抽選で  
3名様

応募いただいた方の中から



無印良品  
アロマディフューザー  
(エッセンシャルオイル付き)

抽選で  
各1名様

無印良品  
持ち手付  
帆布長方形バスケット  
3個セット



メッセージ採用者全員プレゼント

QUOカード1,000円分

発行

**名鉄都市開発**

ホームページ <https://www.m-cd.co.jp>

発行/編集

**名鉄コミュニティライフ**

ホームページ <https://www.meitetsu-cl.co.jp>

料金受取人払郵便  
名古屋西局  
承認  
642

差出有効期間  
2023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

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】

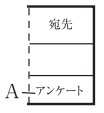
2022年10月20日(木)までの  
メール・封書の到着分

※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。

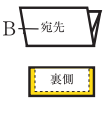
アンケート封書のつくり方



①左のキリトリ線で  
封書を切り取る。



②A(アンケート)の  
部分を折る。



③B(宛先)を折り、  
裏側の点線部に沿って  
3辺をテープで接着する。

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の  
個人情報の取扱い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



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。

- 小林弘幸さん 著者 医者が考案した「長生きみそ汁」
- アロマディフューザー (エッセンシャルオイル付き)
- 持ち手付帆布長方形バスケット 3個セット

●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 小林 弘幸さん
- <特集II> 自律神経を整える、3行日記のすすめ
- <時短!らくカジ生活> 自律神経と腸を整え、心と体を癒す医者が考案した「長生きみそ汁」
- <快適!暮らしアップ> 無印良品に聞く! QOLがアップするおすすめの家具&雑貨
- <解決!すまいマイスター> ゴミの分別どうしてる? 整理収納のプロに聞く、ゴミ箱アイデア
- <知ったク!情報> 「私には関係ない」が一番危ない! 手口が巧妙な特殊詐欺への対策

●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。

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 新川崎

全166邸

新しさが  
聴こえてくる、  
シンカワサキ。

Sound of New Normal

地域に愛される加瀬山のほとり。

街並みより一歩奥まった家族の聖域に

静けさに包まれ、都市の賑わいを楽しむ、

これからの暮らしを見つめた

安らぎのレジデンスを創造します。

[外観完成予想CG]

## [メイツ新川崎] モデルルーム公開中〈予約制〉

加瀬山ヒルサイドにこれからの暮らしを贈る、全166邸の大規模レジデンス。

JR横須賀線・湘南新宿ライン「新川崎」駅徒歩13分/2駅3路線利用可/「東京」駅へ直通20分・「横浜」駅へ直通8分

■「メイツ新川崎」全体概要●所在地/神奈川県川崎市幸区南加瀬一丁目185番1(地番)●用途地域/第一種中高層住居専用地域●建ぺい率/60%●容積率/200%●防火地域/準防火地域●交通/JR横須賀線、JR湘南新宿ライン「新川崎」駅徒歩13分(メインエントランスより約1,040m)、JR南武線「鹿島田」駅徒歩19分、「夢見ヶ崎動物公園前」バス停まで徒歩4分、JR京浜東北線・根岸線、JR東海道本線、JR南武線、JR上野東京ライン「川崎駅西口」バス停まで臨港バス利用14分●総戸数/166戸●延床面積/13,850.17㎡●敷地面積/10,632.64㎡(実測面積)、10,618.96㎡(建築確認対象面積)●建築面積/3,857.06㎡●構造及び階数/鉄筋コンクリート造 地上5階建●建築確認番号/第UHEC建確R030643号(令和4年1月13日付)●設計/株式会社長谷工コーポレーション●施工/株式会社長谷工コーポレーション●管理会社/株式会社長谷工コミュニティ●分譲後の管理形態/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●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●駐車場/54台(機械式30台、平置き24台【内、身障者用駐車場1台・カーシェア1台・来客用1台(EV充電スタンド)含む】)(月額使用料:12,000円~25,000円)●バイク置場/平置き14台(月額使用料:3,000円)●自転車置場/平置きサイクルポート168区画(月額使用料:300円)※レンタサイクル2区画含む●インターネット利用料(月額)/1,870円(税込)●建物竣工予定時期/2023年10月下旬予定●入居予定時期/2023年12月中旬予定●売主/名鉄都市開発株式会社 分譲事業本部 首都圏事業部 国土交通大臣(15)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 〒107-0052 東京都港区赤坂2-2-12●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト(国土交通大臣免許(10)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) 〒105-8545 東京都港区芝二丁目6番1号

■第3期以降予告販売概要●販売戸数/未定●予定販売価格/未定●専有面積/61.67㎡~82.25㎡●開取り/2LDK~4LDK●バルコニー面積/4.69㎡~18.30㎡●サービスバルコニー面積/1.98㎡~3.30㎡●専用庭面積/12.76㎡~19.05㎡(月額使用料:未定)●テラス面積/11.00㎡~12.70㎡●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●全体で販売するか数期に分けて販売するか確定しておらず、販売住戸が未定のため物件データは第3期以降販売対象住戸のものを表示しています。確定情報は本広告にてお知らせいたします。※販売予定開始時期2022年10月下旬予定

予告広告 | 本広告を行い取引を開始するまでは、契約又は予約の申込には一切応じられません。  
また、申込順位の確保に関する措置は講じられません。(販売予定時期/2022年10月下旬)

「メイツ新川崎」マンションギャラリー

□営業時間/10:00~18:00  
□定休日/水・木曜日(祝日は営業いたします)

0120-166-022

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ新川崎

検索



MEITSU  
IBARAKI SOJJI

IBARAKI  
Sojji LIFE

日々の暮らしに、  
もっと自分らしさを。

豊かな陽光が包む  
「南東開放街区」

北摂茨木の  
静かな住宅地

大阪府内初採用\*  
顔認証システム「F-face」

※マスク装着顔認証システムは大阪府内で初採用  
(株式会社アルタイムシステム調べ)

メイツ茨木総持寺だけのプライベート空間  
「LASHIKU」

阪急京都線 特急停車駅

「茨木市」駅徒歩圏

自転車5分  
徒歩14分  
(約1.090m)

2線3駅利用可 JR・阪急

JR京都線「JR総持寺」駅  
阪急京都線「総持寺」駅

※掲載の室内写真はモデルルーム(Fタイプ・モデルルームプラン)を2021年10月に撮影したものに一部CG加工を施しております。また、一部有償オプションが含まれており、家具・調度品等は販売価格に含まれておりません。

■「メイツ茨木総持寺」全体概要 ●所在地/大阪府茨木市庄2丁目5番2(地番) ●交通/JR東海道本線「JR総持寺」駅徒歩6分、阪急京都線「総持寺」駅徒歩8分・「茨木市」駅徒歩14分 ●地目/宅地 ●地域地区/準工業地域、準防火地域、第五種高度地区 ●建ぺい率/34.68% ●容積率/199.87% ●敷地面積/2,679.69㎡ ●建築面積/929.18㎡ ●延床面積/5,756.88㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上10階建 ●建築確認番号/第R03確認建築GBRC00023号(令和3年7月9日) ●総戸数/79戸 ●駐車場/39台(機械式38台、福祉対応平面駐車場1台) [月額使用料:8,000円~15,000円] ●自転車置場/163台(平面式12台、スライドラック式106台(うち2台はレンタサイクル)、2段式45台) [月額使用料:100円~400円] ●バイク置場/5台 [月額使用料:2,000円] ●ミニバイク置場/5台 [月額使用料:1,000円] ●竣工予定時期/2023年3月下旬 ●入居予定時期/2023年3月下旬 ●分譲後の権利形態/敷地、共用部分は専有面積割合による所有権の共有、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、管理組合より管理会社に業務を委託 ●事業主(売主)/名鉄都市開発株式会社[国土交通大臣(15)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大阪府北区中崎西二丁目4番12号、TEL.06-6136-8211] ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト[国土交通大臣(10)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大阪市中央区淡路町一丁目7番3号、TEL.06-6203-3650] ●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 ●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

■先着順販売住戸概要 ●販売戸数/8戸 ●販売価格(税込)/4,198万円~5,598万円 ●間取り/2LDK・3LDK ●住居専有面積/54.53㎡~76.06㎡ ●バルコニー面積/10.83㎡~24.17㎡ ●サービバルコニー面積/3.86㎡~4.00㎡ ●アルコブ面積/1.79㎡~3.36㎡ ●管理費(月額)/8,400円~11,710円 ●修繕積立金(月額)/4,360円~6,080円 ●インターネット使用料(月額)/1,463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)/327,000円~456,000円

■第2期1次先着順販売概要 ●販売戸数/6戸 ●販売価格(税込)/3,898万円~5,878万円 ●間取り/2LDK・3LDK ●住居専有面積/54.53㎡~76.06㎡ ●バルコニー面積/10.83㎡~24.17㎡ ●アルコブ面積/1.79㎡~3.06㎡ ●管理費(月額)/8,400円~11,710円 ●修繕積立金(月額)/4,360円~6,080円 ●インターネット使用料(月額)/1,463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)/327,000円~456,000円 ●先着順申込受付のご案内 ●申込受付場所/「メイツ茨木総持寺」マンションギャラリー ●先着順受付のため、ご希望住戸が成約済みとなる場合がございます。予めご了承下さい。 ※お申し込みの際は、ご印鑑(認印)と、2020年・2021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。 ●広告有効期限/2022年10月末日

「メイツ茨木総持寺」マンションギャラリー

□営業時間/10:00~18:00  
□定休日/水・木・曜日(祝日は営業いたします)

0120-079-987

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ茨木総持寺

検索





6 theme houses we present

# The theme HOUSING

6つの生活様式をテーマ別で設計した、  
新しいスタイルの分譲住宅。

MY-L・D・Kの家

家事ラクの家

ちょうどいい家

片付け上手な家

私空間の家

木目デザインの家

街区完成イメージCG

スーパーマーケット「フェルナ朝日店」

徒歩2分(約120m)

こども園・小中学校

徒歩5分圏内

安心、安全、そして清潔。

最新の設備/オール電化採用

資産性を住み継ぐ。

長期優良住宅

※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。設備機器、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。なお、四季の植栽計画を同時に表現したものであり、特定の季節の開花状況を示すものではありません。また、竣工時の植栽は外観完成予想図程度には成長しておりません。※距離表示については地図上の概測距離を、徒歩分数は80mを1分として算出したものです。※表示距離は現地からの地図上の概算です。

■「エムズグランデ豊田朝日」全体概要●所在地/豊田市朝日町七丁目1-26他●交通/名鉄三河線・豊田線「梅坪」駅 徒歩22分、とよたおいでんバス「朝日町七丁目」停 徒歩3分●総区画数/5区画●地目/宅地●用途地域/第1種住居地域●建ぺい率/60%●容積率/200%●道路幅員/11.8m~25m、アスファルト舗装、分譲地内開発道路幅員5m●設備・施設/電気(中部電力)・上水道・公共下水道※オール電化住宅●売主/名鉄都市開発株式会社●販売戸数/2戸●敷地面積/142.26㎡・177.49㎡●建物面積/101.44㎡・122.15㎡●販売価格(税込)/4,740万円・5,240万円●建物構造/木造スレート葺2階建●確認済証番号/第R04確認建築愛建住せ20898号他(令和4年5月20日)●建物完成時期/2022年12月下旬予定●入居時期/2023年1月下旬予定

※お申込みの際は、ご印鑑(認印)、ご本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)、直近の収入証明書(源泉徴収票など)をお持ちください。※先着順につき、ご希望の住戸が申込済みの場合がございます。予めご了承ください。

「M'sグランデ豊田朝日」

□営業時間/10:00~18:00  
□定休日/水曜・木曜(祝日は営業いたします)  
□現地販売センター営業時間/10:30~17:00(土曜・日曜・祝日営業いたします)

0120-789-221

最新の情報はホームページをご覧ください。

M'sグランデ豊田朝日 検索



通巻109号(2022年9月発行)年4回発行・無料 発行元/名鉄都市開発株式会社・名鉄コミュニティライフ株式会社  
せききれい編集部/名鉄コミュニティライフ株式会社名古屋支社内〒45010003 愛知県名古屋市中村区名駅南丁目16番30号(東海ビルディング4F)  
TEL(052)58910863