

せきれい

sekirei



2021.Spring: vol.103

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

アンガーマネジメントコンサルタント

安藤 俊介さん

人間の持つ「怒り」の感情を
上手にコントロール

◎特集II

「怒り」から自分を解放して、
運と人間関係を上向きに

◎シリーズ

- ◎時短!らくカジ生活 らっきょうと酢のチカラを取り入れてストレスに負けない快活な体づくり
- ◎快適!暮らしアップ 「育てて」[収穫して]心も体も充実 暮らしに自然を取り入れるプランター菜園
- ◎解決!すまいマイスター 片付けのプロが教える書類の整理術
- ◎知っトク!情報 知っているだけで素敵な写真にカメラ入門講座

人間の持つ 「怒り」の感情を 上手にコントロール

私たちの生活の中で自然に湧き上がる「怒り」という感情。
これを上手にコントロールすれば、マイナスだけではなく、
プラスに有効活用することができます。

そんな「アンガー・マネジメント」の日本における第一人者、
安藤俊介さんに、コロナ禍のストレスをはねのけ、
心身ともに健康に過ごしていくコツを伺いました。



アンガー・マネジメントコンサルタント

安藤 俊介 さん

あんどう しゅんすけ

怒りの感情はプラスにも マイナスにも変わる

コロナ禍と呼ばれる社会情勢の大きな変化に伴い、私たちのところに「怒りっぽくなってしまった」と相談に来る方が増えてきました。これは、先行きの見えない不安を抱えることや、生活スタイルが変わることに対するストレスが原因です。このストレスは、例えるなら怒りという炎に注ぐガソリンのようなもの。ストレスに火がついて怒りの感情が燃え上がるのです。

この怒りという感情は、使い方を間違えると、人間関係を壊したり、自分自身を疲弊させたりと、いろいろなものを破壊する大きなマイナス面を持っています。一方で、怒りの感情を上手に扱ってプラスにすることもできます。自分を動かすモチベーションになったり、社会の問題を解決するなど何かを変えるエネルギーに昇華できることも。

私たちが持っている自然な感情のひとつである「怒り」。破壊的な方向ではなく、建設的な方向に活かされれば、自分にとって、周りの人、社会にとっても、良い影響を与えることができるのです。それが、怒りを予防したり上手にコントロールしたりするプログラム「アンガーマネジメント」の考え方です。

実は私も、もともとは自分が怒りっぽいという性格にコンプレックスを感じていました。人と揉めることが多く、それが仕事にも悪影響を及ぼしてしまいます。「なぜこんなに腹が立ち、人と揉めるのだろう」と悩んでいたとき、アメリカに駐在で行く機会があり、「アンガーマネジメント」と出会いました。

アンガーマネジメントはアメリカで自然に生まれたものです。カウンセリングやセラピーが実施される中で、最初は犯罪者に対する矯正教育のプログラムとして使われてきました。それが一般化されていき、企業研修や人間関係のカウンセリング、青少年

教育、アスリートのメンタルトレーニングなどに広く転用されていったいきさつがあります。

私のケースでは、アンガーマネジメントを実践することで、自分がやらなければいけない仕事にしっかり力を注げ、やらなくてもいいことは手放すことができるようになったというのが大きかったと思います。仕事面の悩みを解消してくれたのがアンガーマネジメントと言っても過言ではありません。

怒りを抑え、活用する 有効なテクニック

まず、怒りの感情を燃え上がらせないようにコントロールするにはどうすればいいでしょうか。ストレスが溜まって怒ってしまうケースが最も多いため、まずはストレス発散の方法を覚えることです。第一に心がけたいのは、実に単純、健康でいること！不健康な人ほど怒りやすいことがわかっていますから、健康を維持することが大切です。簡単に言うと、「よく寝て、よく食べ、よく動く」ということ。これを特に意識して、健康的な生活習慣を続けるようにしましょう。

続いて、怒りを有効活用する方法について。部下やお子さんを叱る場合にはどんなことに留意すべきでしょうか？ 大事なのは、「怒るとき・叱るときの基準を一定にすること」です。多くの人は毎回怒る基準が変わってしまいます。機嫌が悪かったら怒るし、機嫌が良かったら怒りません。しかしそれは怒られている側からすると非常にわかりづらいこと。

例えば子どもが部屋を片付けずに母親に怒られるとき。昨日も今日と同じぐらいの散らかり具合で怒られなかったのに、今日はなぜか怒られるとなると、お子さんは基準がわからずに混乱してしまいます。こうしたら怒る、こういうことは怒らないという線を引いて示すことです。完璧にはできなくとも、努力をする姿を見せた

ほうがいいですね。

叱るときに使ってはいけないNGワードが4つありますから覚えておきましょう。1つ目は過去を持ち出す言葉「前から言ってるけど」「何度も言ってるけど」など。怒られている側からすると、「今関係ないでしょ」と反発されてしまいます。2つ目は原因を追究する言葉「なんで」。この言葉で相手は責められたと感じ、大抵は言い訳をして逃げようとします。3つ目は決めつけ言葉「いつも」「絶対」「必ず」「みんな」。いつもと言ったら「いつもじゃないのに」と反発し、みんなと言うと「みんなって誰？」と疑問を抱きます。4つ目は程度言葉で、「しっかり」「きちんと」「ちゃんと」。どこまでなのか具体的に示されないため混乱します。「前から言ってるのに、なんで、いつも、ちゃんとやらないの？」なんて叱り方していませんか？これ全部NGワードですよ(笑)。

できずとも自分を責めず おおらかな気持ちで

このように子育てにおいても怒りの感情や叱る言葉をコントロールすることが有効であることは当然ですが、もしそれができなくても、決して自分を責めないでください。

自分が理想とする育て方ができていない、叱り方を間違えたかもしれない……。そのような罪悪感で自分を責めることはストレスとなり、それがまた怒りの炎を燃やすガソリンとなってしまいます。

子育てされている方であれば、誰もがそれなりに悩むのが当たり前。どんな育て方が正解かは、誰もわかりません。できない自分を責めるのではなく、自分なりにがんばっていることを認めてあげることが大切です。それができれば、気持ちに大きな余裕が生じ、プラスに転じる結果を出せるはずですよ。



アンガーマネジメントコンサルタント
安藤 俊介 あんどう しゅんすけ

1971年群馬県生まれ。日本アンガーマネジメント協会代表理事。怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング「アンガーマネジメント」の日本の第一人者。教育現場から企業まで幅広く講演、企業研修、セミナー、コーチングなどを行っている。

取材/2021年1月7日 撮影/2021年1月29日

安藤俊介さん
著書
プレゼント



「あなたのまわりの怒っている人図鑑」
「また、怒っちゃったがなくなる本」

プレゼントのご応募は12ページのアンケート封書へ

「怒り」から自分を解放して、 運と人間関係を上向きに

感染対策による外出自粛が続き、
ストレスのたまりやすい生活が続いています。
以前よりもイライラしやすく、ちょっとしたことで
怒りが爆発してしまうという人が多くなってきました。
マイナスの感情に自分が振り回されて、
ヘトヘトになってはいませんか？
こんなときこそいったん立ち止まって、
怒りの感情を上手にプラスへと変換したいですね。



アンガーマネジメントとは

近年、健全で良好な人間関係を築くテクニックとして「アンガーマネジメント」が注目されています。怒りの感情を上手にコントロールして、自分を自己嫌悪やストレスから解放することで、人生が好転するというものです。怒りから解放されれば、仕事や家庭での人間関係が良くなり、気持ちに余裕ができます。そしてアンガーマネジメントを取り入れるのに成功した人は、様々なことが上手くいき、運気まで上がったかのように感じられることも多いようです。仕事や子育てでイライラしやすい方は、アンガーマネジメントに挑戦してみてもいいでしょう。

「怒り」が人間社会を 発展させてきた

そもそも怒りの感情は防衛感情とも呼ばれ、自分を守るために存在する感情です。生き物が危機に面したとき、戦うか逃げるかの選択を行い、生き延びるための生存戦略を常にとっています。その際に体内ではアドレナリンが放出され、瞳孔を開き心拍数や血圧を上げて興奮状態になり、運動能力、集中力、判断力が高まります。つまり、何か怒りの感情が発生したときは、

自分の脳が危機的状況だと判断したということなのです。怒りをなくすことはできません。アンガーマネジメントで大切なことは、怒らないことではなく、怒る必要があるときとないときを冷静に線引きしていくテクニックを身につけることなのです。

「怒り」は私達の社会を発展させるのに大きな役割も果たしてきました。例えば、市民の怒りが爆発したフランス革命では、絶対君主制を廃し近代国家体制のきっかけとなりました。また女性の怒りが原動力となった女性運動によって、女性の参政権や男女同権の動きがつけられました。昨年アメリカで大きくなった人種差別撤廃運動の「ブラック・ライヴズ・マター」も記憶に新しいところです。「怒り」は、個人を疲弊させることもあります。社会の不平等や不公平を改善させる役割もあるのです。怒りの感情を肯定し、上手にコントロールすることで自分の環境を改善していきたいですね。



「コアビリーフ」が 私達の怒りを左右している

アンガーマネジメントで重要になってくるのが「コアビリーフ」です。コアビリーフとは、価値基準や価値観の辞書のこと。例えば、「年功序列」がコアビリーフにある人は、年下の人が意見を言うと「逆らった」と感じるかもしれません。「会社への忠誠心」がコアビリーフにある人は、会社の問題点を指摘する人を会社の敵とみなすかもしれません。こうした価値観は人それぞれ。自分のコアビリーフが周囲との摩擦を生んでいないか、まずは自分がどのようなコアビリーフを持っているかを把握します。それが障害になっているようなら、修正していくことで人間関係が楽になるかもしれません。

チェックしてみよう

「怒りをため込む人」チェックシート

一つでもチェックがつくなら要注意！
アンガーマネジメントの実践がおすすめです。

- 嫌なことがあると、口には出さなくても心の中で自分や相手を責める。
- 怒りを爆発させ、相手との関係を壊したことがある。
- 暴言を吐いて、後悔したことがある。
- 気になることを相手に言えずにモヤモヤする。
- 「なぜこんなことで悩むのか」と自信がなくなる。

タイプ別怒っている人への対処法

あなたのまわりにも、こんな「怒れる人」いませんか？
ここでは怒れる人への対処法をご紹介します。



ドッカーン！型

大声で怒鳴ったり威圧的な態度を取る「ドッカーン！型」の人は威圧することで相手をコントロールしようとします。毅然とした態度で、強く言っても屈しないと思わせましょう。



じくじく型

過去の怒りを足し算して大きくする「じくじく型」には、今現在とこの場所について話すようにしましょう。過去やほかの話は禁物です。



しょっちゅう怒る型

いつも不機嫌をばらまくこのタイプは、不機嫌な自分を認めてほしい気持ちの裏返しです。優しくたくさん話しかけることで、イライラをアピールする回数が減ってきます。

実践編 アンガーマネジメントにトライ!

STEP 01

とっさの怒りを切り抜ける

①カッとなったらとにかく6秒待つ!

怒りの勢いに任せて行動するのは厳禁です。怒りが生まれてから5~6秒あれば理性が働きます。深呼吸したりゆっくり6秒数えたりして、怒りをやり過ぎましょう。



②ラン&タイムアウトで立て直す

怒りの場から離れて、散歩など気持ちが落ち着く、体がリラックスできるような行動をしましょう。その際は中断を詫言、戻りの時間を伝えるようにします。



③目の前にあるものを観察する

怒りから目をそらす「グラウンディング」も有効です。目の前の物や状態をじっくり観察して、未来や過去でなく、「今」に目を向けましょう。



④自分との会話「セルフトーク」「コーピング」

セルフトーク 「自分ならできる!」など自分を励ます。

コーピング 「大丈夫だよ」と自分に語りかけ落ち着かせる。



⑤怒りのレベルを10段階で評価する

今の怒りのレベルを把握することで冷静になります。怒りのレベルを10段階にして評価してみましょう。

⑥頭を真っ白にする

頭の中に「真っ白な紙」や「怒りをゴミ箱に捨てる」イメージを浮かべ、いったん思考を停止する。



●怒りのレベル

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
穏やか	不愉快		腹が立つ		爆発寸前		最大級		
ストレスのない状態	イラッとしたり不愉快	前面には出ていないが相当な怒り	怒りが前面に出て我を忘れそうになっている	怒りが爆発 人生最大の怒り					

STEP 02

怒らない自分をつくる8つの習慣



イライラの原因を他人に求めるのは不毛です。他人を変えることはできないので、自分を変えていきましょう。急に全部を取り入れることは難しいので、できそうなものから取り組んで大丈夫です。

習慣 1 やけ酒やグチはNG! ストレスを上手に発散しましょう。

習慣 2 ていねいな動作と言葉づかいをし、普段から笑顔で過ごしましょう。

習慣 3 不平不満の多い人とはできるだけ距離を置きましょう。

習慣 4 語彙力を身につけて、怒りを正確に表現しましょう。

習慣 5 怒りの記録「アンガーログ」をつけて自分の怒りの傾向を知っておく。

習慣 6 アンガーログから、「~するべき」「~すべきでない」などの自分のコアビリーフを見直しましょう。

習慣 7 怒りを分析して、「相手を理解」するか「要望を伝える」べきか、怒りの書き換えをする。

習慣 8 それ思い込みではないですか? 「事実」と「思い込み」を切り分けて感情を整理する。

STEP 03

無駄に怒らない。9つの心構え

①「本当の気持ち」は何？

怒りの奥にある本当の気持ちは？それを解決するためには、どうすればいい？



②完璧主義を捨てる

自分にも相手にも完璧を求めていますか？非現実的な完璧主義は、自分と周囲を追い詰めます。



③焦らず自分を改善

怒ってしまった自分を責めなくてもOK！自分の失敗を受け入れる心の広さを持ちましょう。



④ポジティブな解釈をする

ネガティブな感情は怒りのコントロールを難しくします。物事をポジティブに解釈して！



⑤2つの軸で怒りを整理

それは重要なこと？重要でないこと？また変えられること？変えられないこと？物事を整理してみてください。



⑥不快なことに注目しない

他人の評価に振り回されると自分を見失います。不快なことから離れて自分の人生に集中！



⑦マイナスの怒りは捨てる

プラスの怒りは成長やモチベーションになりますが、マイナスの怒りは気持ちが乱れるだけ。



⑧権利・欲求・義務を分ける

自分だけでなく、周囲の人の「権利」「欲求」「義務」を整理しましょう。これが混乱していると怒りに！



⑨常識と自分ルールを分ける

それは本当に世間の常識？自分だけのルールでは？常識と自分ルールを分けることで怒りを回避！



STEP 04

上手な怒り方6つのルール



①リクエストを明確に！

なぜ怒ったのか冷静に分析し、相手に自分のリクエストをシンプルに、かつ明確に伝えましょう。シンプルに、明確に、ですよ。

②「私」メッセージで伝える

怒っていても相手を責めず、自分を主語にして語りましょう。
× なんて失敗ばかりするの!?
◎ その失敗で私がこう(具体的に)困るよ

③過去を持ち出さない

過去の話を持ち出すと、話の論点がずれ、相手に不信感を与えてしまいます。「この前も言ったよね？」は禁句ですよ。

④6W3Hで具体的に伝える

正確に要望を伝えることで無駄と怒りを回避！

6W When(いつ)、Where(どこで)
Who(誰が)、Whom(誰に)
What(何を)、Why(なぜ)

3H How to(どのように)
How many(どれだけ)
How much(何円)

⑤低いトーンで、ゆっくり

いくら大切な話でも、感情的になると伝わりません。「怒られたことは覚えているけど、何で怒られたか覚えていない」ということ、あなたにもありませんか？

⑥その時々で言うことを変えない

時によって、または人によって言うことが変わると、一貫性のない人とみなされて信頼されません。正しいことを言っても、機嫌が悪いただけと思われるかも？



らっきょうと酢のチカラを取り入れて ストレスに負けない快活な体づくり

仕事のプレッシャーや先行きの不安など、疲れをため込みがちなのも多い現代。漢方にも用いられる栄養・滋養豊富ならっきょうや、科学的にも効果が実証されている発酵食品である酢を食生活に取り入れ、健康的で快適な身体を作っていきましょう。

健康増進に毎日食べたい

らっきょうのチカラ

硫化アリル

ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に、また、血行を促進させ、冷え性の改善効果も期待できます。

サポニン

脂肪の吸収を抑制することで肥満を予防したり、免疫力や肝機能を高める効果があるとされています。

食物繊維

食物繊維の一種であるフルクタンが豊富に含まれ、整腸作用、脂肪吸収の抑制効果があるといわれています。

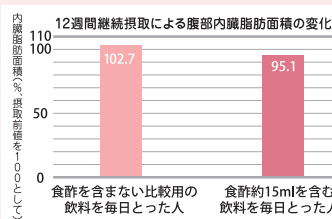
その他

カリウムやビタミンC、ビタミンB6、カルシウムなどが含まれています。

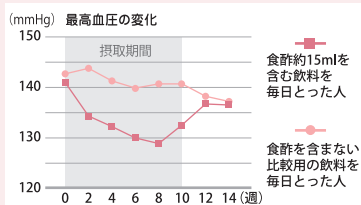


健康バランスを整える 酢のチカラ

大さじ一杯(15ml)を目安に食酢を毎日とることで、肥満気味の方の内臓脂肪が減少し、高めの血圧が低下することが科学的に証明されています。



(グラフは、「Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects.」(Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 73(8): 1837-1843 2009)より作成 (対象者104名のデータにて))



「食酢配合飲料の正常高血圧者および軽症高血圧者に対する降圧効果」(健康・栄養食品研究 6(1):51-68 2003)より作成 (対象者61名のデータにて)

肥満気味の方の内臓脂肪の減少

(※1)日本肥満学会では、BMIが25以上30未満を肥満(1度)と定めています。ここでは肥満(1度)を肥満気味と表現しました。BMI=Body Mass Indexの略。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される肥満度を表す指数のこと。

【試験の概要】

肥満気味(BMI:25-30kg/m²)で平均血中中性脂肪が155.5mg/dl(正常値は150mg/dl未満)の成人男女に酸度5%の食酢約15ml(酢酸750mg)を含む飲料、または、含まないプラセボ飲料(食酢の代わりに乳酸で味を似せた比較用の飲料)を1日1本(500ml)、朝晩2回に分けて12週間毎日続けて摂取してもらったところ、食酢を含む飲料を摂った多くの方で内臓脂肪、体重、腹囲、BMI、血中中性脂肪が減少しました。

高めの血圧の低下

【試験の概要】

血圧が高め(最高血圧:130-159mmHg、最低血圧:85-99mmHg)の成人男女に酸度5%の食酢約15ml(酢酸750mg)を含む飲料、または、含まないプラセボ飲料(食酢の代わりに乳酸で味を似せた比較用の飲料)を1日1本(100ml)、10週間毎朝続けて摂取してもらったところ、食酢を含む飲料を摂った多くの方で血圧は低下しました。10週間摂取後の平均低下率は、最高血圧で6.5%、最低血圧で8.0%でした。

●ミツカン公式レシピから、手軽に作れて美味しい2品を紹介します!

簡単黒酢はちみつらっきょう

整腸作用や疲労回復などが期待されるらっきょうの塩漬けしない手軽なレシピ。黒酢のこくでまろやかになったらっきょう漬けが味わえます。



材料(分量25人前)

- らっきょう500g
- 調味料
- はちみつ450g
- 黒酢1と1/4カップ
- 塩大さじ2と1/2

つくりかた

- らっきょうをよく洗って、両端を切り取り、もう一度水洗いして全体に熱湯をサッとかけ、水気をよく切ります。
- 密閉容器にらっきょうと、よく溶かした調味料を漬け込みます。
- 時々混ぜて、漬かり具合を均等にしましょう。漬け込み後、2週間頃からおしく食べられます。

栄養成分(1人分)

- エネルギー43kcal
- たんぱく質0.3g
- 脂質0.0g
- 炭水化物11.2g
- カルシウム3mg
- 食塩相当量0.7g

※常温保管で半年、冷蔵保管で一年以内をめどに、お召し上がりください。※金属製のふたの使用は避けてください。※栄養成分は漬け汁を40%摂取するとして算出。※一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。

豚肉の黒酢甘酢あん

抗ストレスホルモンを作る栄養素であるブドウ糖を、脳のエネルギーに変換するために欠かせないビタミンBを含む豚ヒレ肉を使い、黒酢でさっぱりと仕上げたレシピです。



材料(分量2人前)

- 豚ヒレ肉200g
- 長ねぎ1/4本
- サラダ菜適量
- サラダ油大さじ2
- 片栗粉適量
- 調味料
- ④黒酢大さじ1と1/2
- 塩少々
- ④水大さじ1と1/2
- こしょう少々
- ④しょうゆ大さじ1
- 粒こしょう(黒)小さじ1/4
- ④砂糖大さじ1

つくりかた

- 豚ヒレ肉は5mm厚さに切って、塩・こしょうをふり片栗粉をまぶします。
- <調味料④>を混ぜます。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて中火で両面をきつね色に焼きます。余分な油をペーパータオルでふき取り、②を加えて中火にかけ、フライパンを揺るようにして煮からめます。
- 器にお好みでサラダ菜を敷き、③を盛り、粗みじん切りにした長ねぎ、砕いた粒こしょう(黒)を散らします。

栄養成分(1人分)

- エネルギー284kcal
- たんぱく質23.3g
- 脂質15.8g
- 炭水化物10.3g
- カルシウム16mg
- 食塩相当量1.7g

※レシピ提供/ミツカングループ

「育てて」「収穫して」心も体も充実 暮らしに自然を取り入れるプランター菜園

緑を生活に取り入れ自然に触れることはストレスを軽減し、感情のバランスを整えることにも繋がります。静かなブームを呼んでいる家庭菜園を、ベランダや窓辺、玄関先などで気軽に始められるプランター栽培で始めませんか。

●植物を育ててストレスを解放

緑色や香り、葉が風になびく様子が五感を刺激し、感受性を豊かにする植物。種まきや水やりなど、植物の成長を助ける行為によって自尊心や充実感も生まれます。さらに「芽が出た」「実がなった」という達成感・満足感がストレスを解放し、心と体にプラスの効果をもたらします。

●プランター栽培の魅力

省スペース

広い畑や庭がなくても大丈夫。プランターなので、ちょっとしたスペースでOK。

初心者でも簡単

目の届くところで育てるので、水やりなどのお世話も行き届きます。

癒し

野菜が毎日成長する姿を観察することで得られる満足感が癒しに繋がります。

旬を味わう

旬の味は格別。さらに、収穫してすぐの野菜は新鮮なもの。食卓も華やぎます。

●育てやすい、春～夏植えの野菜

新年度や新学期にあたる春は、何かを始めたいくなる季節。出回る種や苗種類も最も多くなります。初心者にもおすすめの春から夏に向けて植え付けする野菜を紹介します。



●プランター栽培の注意点

置き場所

日当たり・風通しのいい場所を選びましょう。日が入りにくい場合は台の上に乗せて高い位置に置く工夫も。エアコンの室外機の風は植物の葉を傷めるので避けてください。



プランターの大きさ

育てる野菜に合わせて大きさを選ぶことが大切。コマツナやほうれん草など葉菜類は標準的なプランターで大丈夫です。トマトやナス、ピーマンなどの果菜類は深さが30cm以上あるものを選びましょう。



害虫対策

間隔に余裕をもって風通しを良くすることが大切。葉菜類には予防策として防虫ネットをかけましょう。農薬を使う場合は、食品由来や植物由来の有機農薬や自然農薬を取り入れてみてはどうでしょう。



okra

種からでも栽培しやすいokraですが、初心者は苗植から始めるのが手軽です。



用意するもの

●プランター ●鉢底網、石 ●培養土 ●肥料 ●作業道具(スコップ、ジョウロ、ハサミ、支柱、麻ひも など)

〈栄養をチェック〉

整腸作用のある食物繊維や疲労回復効果が期待できるビタミンの宝庫といわれるokra。心を落ち着かせる栄養成分であるカルシウムも多く含まれています。

〈苗を選ぶ〉

節の間が短く茎が太くしっかりと立っていて、濃い緑色の本葉が3~4枚ほどの苗を選びましょう。病虫害に侵されていないか、葉の裏もチェック。

〈日頃のお手入れ〉

プランター栽培の場合、土の量が地植えに比べて少ないので、土が乾いていたら朝夕しっかり水を与えましょう。実が付き始めたら、2~3週間に1回追肥をします。

〈収穫〉

開花した後、1週間から10日ほどで収穫時期を迎えます。okraには、細かい産毛のように見えるトゲがあります。収穫の際は手袋などを使用すると安全です。

〈植え付け〉

- okraは根を深く縦に伸ばしていくので、高さ30cm以上のプランターを用意します。
- バケツに水を用意し、苗をポットのまま水に浸します。
- プランターの底に鉢底網をしき、鉢底石と土を入れ水で濡らせます。
- 土に苗のポットと同じくらいの穴を開け、根を崩さないように植え付けます。この時、苗の周りの土を少しへこませると、水が浸透しやすくなります。
- 強風で茎が折れたりしないよう支柱を立て、麻ひもで縛ります。
- 植えたばかりの苗は土に定着するまで時間が必要です。1週間ほどは、根が乾燥しないようしっかり水を与えます。

シイタケ

お部屋でも栽培キットを利用すると、簡単に育てることができます。



〈栄養をチェック〉

食物繊維が豊富で低カロリー。カルシウムの吸収を高めるビタミンDや免疫力を高めるレンチナン、血圧を下げる効果やコレステロール抑制効果もあるエリタデニンを含むヘルシー食材です。

〈栽培キット〉

「シイタケ栽培キット」を検索して、気に入ったものを購入します。商品取扱説明書を参考に、栽培を始めましょう。



〈栽培のポイント〉

- 直射日光の当たらない場所が最適。夏はできるだけ涼しい場所を選びましょう。
- 1日1~2回程度、霧吹きで、全体が軽く濡れる程度、水やりします。
- 5日ほどで通常30~100個程度芽が出ます。芽が親指の先くらいの大きさになったら10個程度を残すくらいに間引きを行うと大きなシイタケになります。
- 発芽から5~8日経ち、傘の裏側の膜が切れたら収穫のタイミングです。

らっきょう

「種球」といわれる球根から栽培スタート!

〈日頃のお手入れ〉

土の表面が乾燥したら、たっぷり水をあげてください。葉の付け根が隠れるように土をかぶせる「土寄せ」と「追肥」を、芽が出て葉が2~3枚の頃と、草丈が10cmほどになった時期に2回行います。

〈収穫〉

12月中旬~4月頃まで、間引きを兼ねてエシャレットとして収穫ができます。5月~7月、葉が黄色くなったららっきょうの収穫時期です。

〈植え付け〉

- 鉢底石を敷き詰めたプランターに野菜用の培養土を入れます。
- 5~7cmほどの間隔をあけ、種球の穂先(細い方)を上にして深さ5cmほどのところに植え付けます。
- 先端がわずかに見える程度に土をかぶせ、たっぷり水やりします。

片付けのプロが教える 書類の整理術

毎日のように届く郵便物や、配布される書類。
気がつけばテーブルの上に地層のように積み重なり、
大切なお知らせや提出を忘れてしまうことも。
そんなミスを防ぎ、部屋や頭をスッキリさせるためにも
前号に続き山口さんに、書類の整理術をお聞きました。

山口 奈穂子さん

株式会社カジタク(現 アクティア株式会社)で定期家事代行・整理収納サービスの経験を活かし、現在は新人スタッフの教育・研修トレーナーを務める。社内で片付けの勉強会も主宰。

- ・整理収納アドバイザー1級
- ・ライフオーガナイザー2級
- ・ファイナンシャルプランナー2級

「書類整理は最初のしくみづくりが鍵になります。ひと目で把握できるスムーズな流れをつくれれば、部屋にボンと置きっぱなしになりませんよ。」



誰がその書類を管理するか明確にしてから、テーマごとに立てて整理

郵便物、学校から配布されたお知らせ、地域の書類など、誰がそれを把握するかはっきりさせましょう。管理する個人別に分けたら、テーマごとに整理します。子どもの学校関係の書類は、親が管理するのか子どもに任せるのかをはっきり決めます。子どもの頃から書類の整理に慣れておけば、大人になった時に役立ちます。

〈書類の個人管理例〉

	お父さん	仕事関係・保険・趣味など
	お母さん	仕事関係・保険・レシビ・子ども関係など
	子ども	学校関係(学習プリント・テスト)など
	共有	取扱説明書など

子どもへの声かけポイント



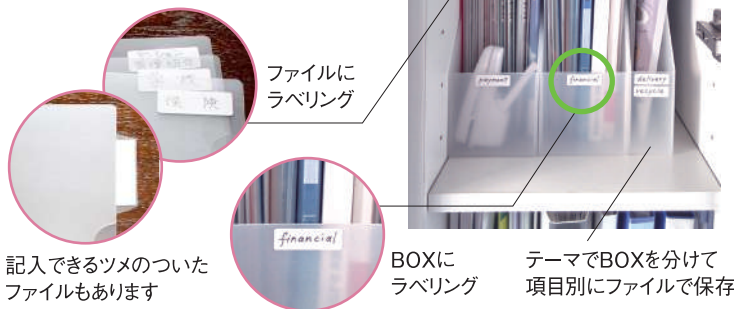
- ×「片付けて!」
- 「もとの位置に戻してね」

子どもに「片付けて」と漠然とした指示だけでは、行動に結びつきません。定位置を決めて、具体的な動きを示してあげましょう。

定番の収納グッズをフル活用。ひと目でわかる書類整理のコツ

書類は「立てて収納」が基本

テーマごとにファイルBOXをつくり、さらに項目別に中身が見えるクリアファイルに入れます。それぞれにラベリングをしてすぐ探せるように。



緊急の書類はカラーファイルに

提出期限のある書類を入れて、「ここが空っぽなら大丈夫」というファイルを用意しましょう。



BOXへは右から順に入れていく

BOXの右からファイルを入れます。古いファイルが左にたまっていくので、BOXがいっぱいになったらファイルを左からチェック!



○書類が多い場合はどうする?

保管期間で大きく2つに分けて、収納場所を分散しましょう。

短期(1年以内)	長期
学校、地域の配布物など(期日有) すぐ取り出せる場所 (リビングなど)	契約書、領収書、説明書など 廊下収納や納戸に

○収納グッズの購入は、最後のお楽しみに

「どこに」「何を」「どう入れたいか」を決めて、それに合う収納グッズを試しながら慎重に買い足していきましょう。デザインやサイズが変わらない定番商品で、ポリプロピレン製のしっかりしたものがおすすめです。



○冷蔵庫の扉に貼るのをやめたい時は?

毎日見たい子どもの給食メニューやゴミ出し表は、「マグネットポケット」を冷蔵庫に貼って1か所で管理。日時が決定しているスケジュールは、すぐに手帳などに書き込む習慣も大切です。



○どんどん増える子ども関連の書類の捨て時は?

テストや作文、絵、賞状などは、学年ごとや進学ごとに残したいものだけを選抜して、大きなA3ファイルに保管。「トップ10だけ残そうか」と、子どもの意見を尊重して親子で整理しましょう。



知っているだけで素敵な写真に カメラ入門講座

旅先やイベントの思い出、子どもの成長記録、目に映った印象的な日常の風景。何気なく撮る写真も、撮影の基本を少し知っているだけで、格段に素敵な仕上がりになります。プロのカメラマンに撮影の基本を教えてもらいました。



撮影の基本をおさえて、カメラとスマートフォンを使い分けよう

デジタルカメラやスマートフォンを使って、多くの人が気軽に撮影を楽しんでいます。「写真は一番近くで簡単にできるアート」なので、ちょっとコツを覚えるだけで、より撮影が楽しくなるでしょう。カメラを使うと背景をきれいにぼかしたり、ズームで遠

くを撮れたり、また高画質なので大きくプリントできるのが長所です。一方スマートフォンは、いつも手元にあるのでサッと撮影できることが大きな魅力です。撮影の基本はどちらも同じなので、どんどん撮ってコツをつかんでいきましょう。



撮影の基本



三分割法を覚えよう

三分割法とは、写真の縦横を三分割の9等分にし、線上もしくは交わる場所に被写体や重要な要素を置く手法です。初心者は被写体を真ん中に置がちですが、この線や点を意識することで、バランスがよくストーリー性のある写真になります。一眼レフカメラは高画質なので、アップにトリミングしてもきれいにプリントができます。

POINT 少し「引き」気味（遠目）に撮ると、後から構図が調整しやすいです。



きれいに撮るには逆光で

料理を撮る時、正面から光を当てるとベタッとした写りになりますが、逆光だと立体感が出てみずみずしい印象に。自然光が柔らかく入るレースのカーテンをひいた窓際で、少し視線を下げた位置から撮りましょう。影が強い時は白いノートや紙を手前に立てて光を反射。人物撮影も逆光の方が、柔らかな輪郭で自然な表情に。顔が暗くなる時は絞りを開くと明るく撮れます。

POINT 白い服を着て撮影しても反射効果が得られます。



子どもの動きは自動ピント機能で

スポーツをしている子どもなど動く被写体を撮る時は、カメラの自動ピント機能を使って、常に被写体にピントを合わせます。動きを予測して進行方向に余白が出るように構図をとると、活き活きとした動きのある写真になります。



家族写真は「家族が一番上手」

人物写真は、撮る側と撮られる側の関係性が表情に表れます。なので、特に子どもの写真は、心を許せて自然な笑顔になれる身近な家族が一番上手！豊かな表情を残すには、子どもの目の高さまでしゃがんで話かけながら何枚も撮影しましょう。

秘 揺られテク

ママもキレイに撮られたい！

- ・体を少し斜めに。右が左向きが決めておく
- ・顔は顎を少し引いて口角を上げる
- ・「イー」と口を開き、歯を見せるのも効果的
- ・鏡を見てベストな表情を練習！



目より情報 360度カメラに注目！

ポケットに入るお手軽サイズで、写真・動画をワンタッチで撮影できる360度カメラ。迫力ある世界を体験できます。

取材・撮影協力/ホープクリエイティブ 小塚清彦

スマホカメラ

スマートフォンは、日常使いができる気軽さが長所です。ふと気になった風景をどんどん撮影してセンスを磨きましょう。



人気のインスタグラマー my_home_uさんに撮影や活用のコツを聞いてみました。

角度自在。料理は真上からも撮影



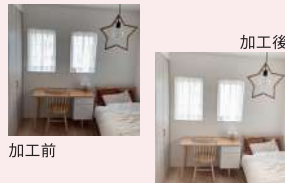
角度をサッと変えられるのが便利。グルメは俯瞰（真上から）で撮ると、余白を作れたり、小物を効果的に並べたりしてオシャレ感ができます。

子どもは何気ない瞬間に何枚も



「今、いい感じに撮れそう」と思ったら、同じシーンを何枚も撮影。遊んでいる後ろ姿や、手や足元をクローズアップしても可愛くなります。

アプリやスマホ機能で画像調整



自撮りアプリで人気の「SNOW」はフィルター数が充実。好みのトーンを設定して撮影が可能。明るさなどは後からスマホ機能で調整します。

スマホカメラのいいところ

- ①小さいので撮影角度が自在
- ②専用ケースを利用して水中カメラに
- ③アプリを使って手軽に加工
- ④SNSへの活用がスムーズ

大掃除の前に冷蔵庫の整理術を知ることができて、とても勉強になりました。野菜室はいつも土などで汚れ、はずして洗うのもなかなか大変だったので、紙袋を使って入れるのはとても良い方法だなーと早速試してみようと思いました。これからも役に立つ情報をよろしくお願ひ致します。(ぬこなべさん)

舞の海さんのファンでしたので、とても楽しく読ませていただきました。どちらかというと小さな体型で、横綱をねこだましの作法で勝利したことなど懐かしく思い出しました。手羽先とキャベツと木綿豆腐のちゃんこ鍋は手軽で材料も安く仕上がり、そのつゆにうどんを入れて食べると最高の味に仕上がりました。楽しい企画でとても勉強になりました。(ふみちゃんさん)

舞の海さんのインタビューを読んで、私も小学生のころ、父と相撲の中継を見て楽しかった思い出がよみがえりました。祖母も当時相撲が大好きで、本当に老若男女問わず楽しめるスポーツだと思いましたし、勝ち負けがはっきりわかる点が面白いポイントだともわかりました。私も子供ができたらず相撲を体験させたいです。(N.Nさん)

最近興味を持ち出した相撲の特集、楽しませていただきました。というのも娘が産まれてから祖父母の家に行くことが多くなり、毎日テレビの前で一緒に大相撲を観戦していたからです。祖父母は同じ埼玉出身の力士を応援していて、普段無口な祖父も力士について熱く語ってくるので、私もいづらか相撲に詳しくなりました(笑)。コロナが落ち着いたら祖父母と娘(来年で3歳)と一緒に国技館で観戦してみたいです。(T.Kさん)

舞の海さんの記事を読み、相撲はスポーツであり神事であることを理解しました。勝負の世界にしきたりがあることは、礼儀を重んじることであり精神性を高めていきます。それは品位のある人を作り上げていくことと思います。テレビだけで観ていた相撲でしたが、国技館へ足を運び真剣勝負の世界を肌で感じてみたいです。(まりりんさん)

桶狭間古戦場へのルート上にある熱田神宮近辺に住んでいます。熱田神宮の信長塀は、「戦力的にはとても勝ち目のない今川義元に立ち向かう前に、どんな気持ちで熱田神宮に祈願したのか?もし信長が負けていたら今の日本はどうなっていたのだろう」と思いを巡らせることができる素晴らしいところですよ。(エマのジージさん)

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。

PRESENT
今回のプレゼント

【応募締切】

2021年4月23日(金)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

安藤 俊介

著書「あなたのまわりの怒っている人図鑑」または「また、怒っちゃったがなくなる本」



抽選で3名様

応募いただいた方の中から

キヤノン

ミニフォトプリンター PV-123 +専用紙20枚セット



抽選で1名様

※ミニフォトプリンターの色は選べません。

メッセージ採用者全員プレゼント

QUOカード1,000円分

せきれい 編集後記



怒りの感情と上手に付き合うアンガーマネジメント。今回の特集では、怒りをコントロールすることの大切さを学びました。怒りは使い方を間違えると人間関係を壊すとても破壊力のあるもの。私も怒った後で後悔することが度々あります。今回の安藤俊介先生のインタビューに立ち会わせていただき、特集記事に無いところであるほどと感じたことが2点あります。一つは、怒りのコントロールにあたって『完璧を求め全然できていないと思うのではなく、ここまでできたと思う。』心に響きました。気の持ちようが大切だと認識しました。おらかな気持ちを持って、相手に対しても自分に対しても接することが大事なんだと。もう一つは、日本は欧米に比べて女性の相談件数が圧倒的に多いそうです。ジェンダーの時代ですが、昨今の女性を巡る発言問題等、女性にとって日本はまだまだ住みにくい国なのではないでしょうか。非常に考えさせられました。(T.M)

発行



名鉄不動産

ホームページ <https://www.meitetsufudosan.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>

料金受取人扶郵便
名古屋西局
承認
240

差出有効期間
2021年
12月4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。

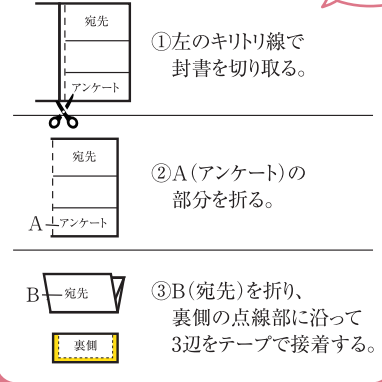
<記入事項>氏名、ペンネーム(任意)、年代、性別、家族の人数、入居年数、住所、電話番号、メールアドレス、ご希望のプレゼント

【応募締切】

2021年4月23日(金)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

【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



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不動産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>

テープで隙間の無いよう接着してください

山折り

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

- ご希望のプレゼントにチェックをお入れください。
- 安藤 俊介 著書「あなたのまわりの怒っている人図鑑」
- 安藤 俊介 著書「また、怒っちゃったがなくなる本」
- キヤノン ミニフォトプリンター PV-123 + 専用紙20枚セット

●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 安藤 俊介さん
- <特集II> 「怒り」から自分を解放して、運と人間関係を向上させよう
- <時短!らくカジ生活> らっきょうと酢のチカラを取り入れてストレスに負けない快活な体づくり
- <快適!暮らしアップ> 「育てて」「収穫して」心も体も充実 暮らしに自然を取り入れるプランター菜園
- <解決!すまいマイスター> 片付けのプロが教える書類の整理術
- <知ってク!情報> 知っているだけで素敵な写真にカメラ入門講座

●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。

フリガナ お名前		ペンネーム※使用したい方	
年代	性別	家族構成	
<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代~	男・女	人	
ご住所 〒		入居年数	
		年	
お電話番号 ()			
メールアドレス			



Green Private.

家時間の楽しみが広がる、
プライベートガーデンのある暮らし。

専用庭完成予想CG

Grand Air.

贅沢な眺望と開放感が広がる、
ルーフバルコニーのある住まい。

ルーフバルコニー完成予想CG

メイツ東綾瀬 マンションギャラリーにて モデルルーム公開中

東京の快適は
緑とつながっている。

「メイツ東綾瀬」全79邸、発表。

目の前に緑の公園がある。千代田線の始発駅が身近にある。
都心にダイレクトにつながるアクセス力がある。駅前には多彩な商業施設が揃っている。
「千代田線」駅徒歩9分、公園隣接、住居専用地域。
都心直結の利便性と、緑に包まれる快適性を手にした、類い稀な住環境に。
「メイツ東綾瀬」全79邸。東京を謳歌する瑞々しい暮らしを、ここに描く。



外観完成予想CG

東京メトロ千代田線
「大手町」駅 直通 19分

東京メトロ千代田線
始発駅「綾瀬」 徒歩 9分

公園隣接×三方角地
全方位にのびやかな「開放感」

ユニークな遊びがそろう
「下河原公園」 徒歩 1分

※掲載のルーフバルコニー完成予想CGは2020年7月に現地11階相当から撮影した写真にCG加工を施し、計画段階の図面を基に描き起こしたルーフバルコニー完成予想CGを合成したもので実際とは異なります。尚、気象条件等により眺望が得られないことがあります。眺望・環境は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。家具、調度品等は販売価格に含まれておりません。※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あり、実際とは異なります。形状の細部、設備機器、配管等は省略または簡略化の上、表現しております。今後、行政指導、施工上の理由等により、計画に変更が生じる場合があります。※植栽は、実際に植樹する植栽と樹形、枝ぶり、葉や色合いが異なる場合があります。また特定の季節の状況を示すものではありません。尚、竣工時には完成予想CG程度には成長しておりません。※徒歩分は80mを1分として算出しています。

■「メイツ東綾瀬」全体概要 ●所在地/東京都足立区東綾瀬一丁目11番1(地番) ●交通/東京メトロ千代田線「綾瀬」駅(東口)より徒歩9分 ●用途地域/第一種中高層住居専用地域 ●建ぺい率/46.19% ●敷地面積/1,825.05㎡(売買対象面積) ●建築面積/843.08㎡ ●建築延床面積/6,289.50㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造・地上12階建 ●総戸数/79戸(他に管理室) ●建築確認番号/JCIA確認19第00885号(令和2年3月6日付) ●分譲後の権利形態/敷地:区分所有者全員の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権、共用部分は区分所有者全員の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り管理組合を結成し、管理会社に委託 ●駐車場(台数/月額使用料)/24台(機械式16台、平置6台、身障者優先平置1台、サービス用駐車場1台)/13,000円~16,000円 ●自転車置場(台数/月額使用料)/158台(2段ラック式62台、スライドラック式73台、3人乗り対応スライドラック式23台)/100円~500円 ●レンタルサイクル置場/3台(平置式) ●バイク置場(台数/月額使用料)/3台/2,000円 ●インターネット(月額使用料)/825円 ●完成(竣工)予定/2022年1月中旬 ●入居(引渡)予定/2022年3月中旬 ●管理会社/名鉄コミュニティライフ株式会社 ●設計・監理・施工/新日本建設株式会社 ●売主/名鉄不動産株式会社 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 東京支社:〒107-0052 東京都港区赤坂2-2-12 ●販売提携(代理)/株式会社ビーロフト 国土交通大臣(2)第8157号(公社)東京都宅地建物取引業協会加盟(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 東京都港区新橋1-11-7 新橋センタープレイス

■先着順物件概要 ●販売戸数/7戸 ●販売価格(税込)/4,480万円~6,480万円 ●間取り/1LDK+2S~4LDK ●住戸専有面積/58.11㎡~75.85㎡ ●バルコニー面積/8.61㎡~10.98㎡ ●テラス面積/9.27㎡~10.80㎡ ●専用庭面積/20.76㎡~22.14㎡(月額使用料:620円~660円) ●管理費(月額)/10,900円~14,200円 ●管理準備金(引渡時一括)/10,900円~14,200円 ●修繕積立金(月額)/5,800円~7,500円 ●修繕積立一時金(引渡時一括)/435,800円~568,800円 ※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。 ※先着順販売につき、ご成約済みとなる場合がございます。予めご了承ください。 ※2021年3月1日現在の情報となります。

「メイツ東綾瀬」マンションギャラリー

□営業時間/1000~1800 □定休日/水・木曜日(祝日は営業いたします)

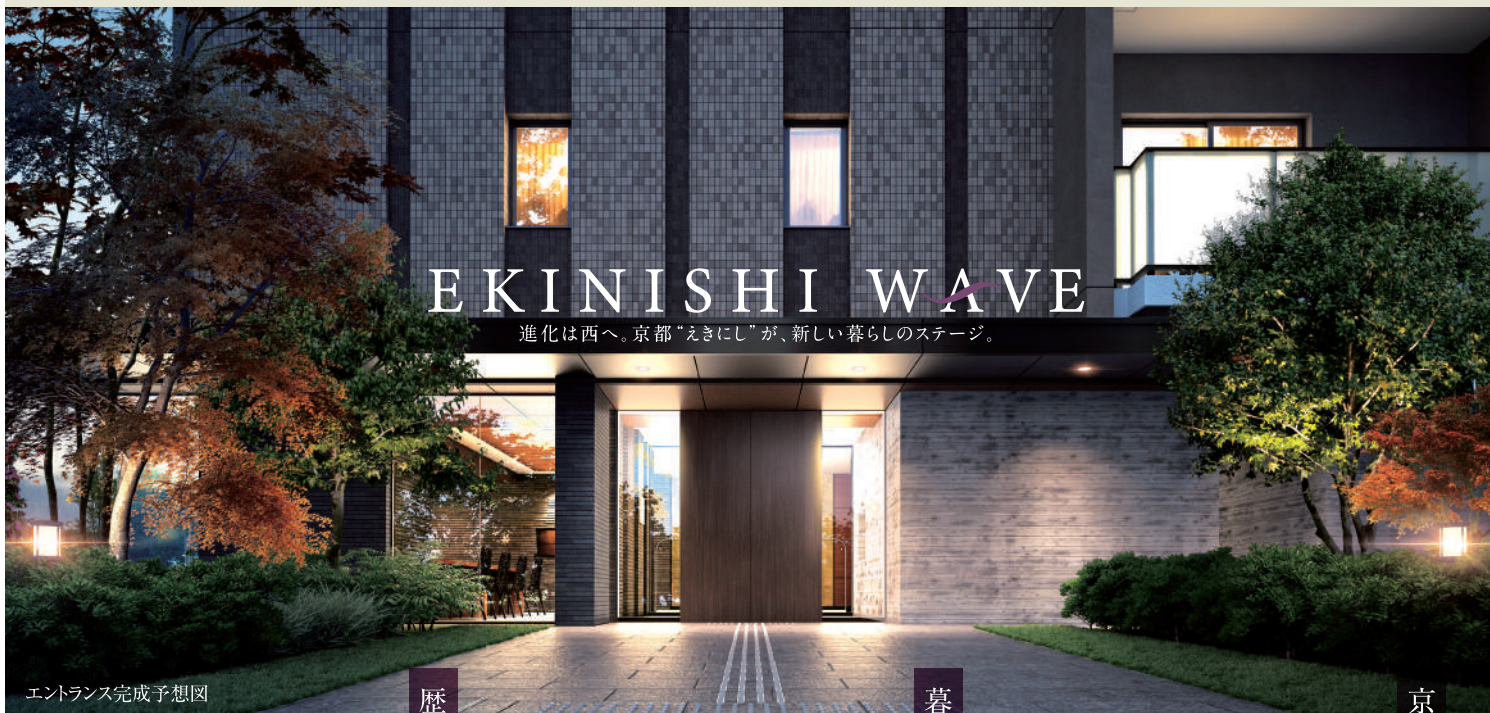
0120-210-079

最新の情報はホームページをご覧ください。

メイツ東綾瀬

検索





EKINISHI WAVE

進化は西へ。京都「えきにし」が、新しい暮らしのステージ。

エントランス完成予想図

歴史と伝統の街。

暮らしに、潤い。

京都駅を身近に。



東寺(徒歩6分・約460m)



イオン洛南ショッピングセンター(徒歩10分・約750m)



「京都」駅(徒歩24分・約1,900m)



JR東海道本線

「西大路」駅 徒歩14分 「京都」駅へ1駅3分

JR東海道本線・東海道新幹線 / 近鉄京都線

「京都」駅 へ自転車で8分(約1,900m)

京都駅前を使いこなす、次世代スタイル・レジデンス。

「メイツ京都唐橋」資料請求受付開始

※掲載の完成予想図は設計図を基に描いたもので、官公庁の指導、施工上の都合等により建物の形状・色調・植栽等に変更が生じる場合があります。植栽は特定の季節を想定しておりません。また竣工から育成期間を経た状態を想定しております。※掲載の環境写真は2020年3月に撮影したものです。※徒歩分数は80mを1分、自転車分数は250mを1分として算出した概算時間です。距離は地図上の概測です。※所要時間は時間帯、交通事情等により異なる場合があります。※電車の所要時間は日中平常時のもので、時間帯により多少異なります。また、待ち時間・乗り換え時間は含んでおりません。※表示内容は、2020年4月調査時点のものです。

■「メイツ京都唐橋」全体概要 ●所在地/京都府京都市南区唐橋高田町36-2、36-15(地番) ●交通/JR東海道本線「西大路」駅徒歩14分、近鉄京都線「東寺」駅徒歩13分、市バス「羅城門」停徒歩2分 ●地目/宅地 ●用途地域/第一種住居地域 ●建ぺい率/60%(角地緩和:70%) ●敷地面積/2,261.64㎡(確認申請上の敷地面積:2,234.36㎡) ●構造・規模/鉄筋コンクリート造 地上7階建 ●総戸数/65戸 ●建築確認番号/BCJ19大建確058(2020年1月8日付) ●竣工予定/2021年7月下旬 ●入居予定/2021年8月下旬 ●駐車場/26台<専用駐車場5台を含む、来客用(1台)及びサービス用駐車場(1台)を除く>(月額使用料:15,000円・16,000円) ●バイク置場/4台(月額使用料:1,500円) ●自転車置場/130台<2段ラック式>(月額使用料:100円・300円) ●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、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、管理会社に業務委託(予定) ●事業主(売主)/名鉄不動産株式会社 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 ●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 大阪府中央区淡路町1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 ●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

■先着順販売概要 ●販売戸数/3戸 ●販売価格/3,988万円~4,688万円 ●間取り/1LDK+F(納戸)~3LDK ●専有面積/56.60㎡~68.20㎡ ●バルコニー面積/10.32㎡~10.98㎡ ●アルコーブ面積/1.53㎡~2.43㎡ ●管理費(月額)/9,800円~11,470円 ●修繕積立金(月額)/3,960円~4,770円 ●修繕積立一時金(引き渡し時一括払い)/340,000円~409,000円 ●管理準備金(引き渡し時一括払い)/15,000円 ※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。 ※先着順販売につき、ご成約済みとなる場合がございます。予めご了承ください。 ※2021年3月1日現在の情報となります。



M's グランデ三好 ブランヴィラージュ

M's Grande Miyoshi
Blanc Village

The Timelessness

ようこそ、M's グランデ三好 ブランヴィラージュへ。ここは、イオン三好 アイ・モールへ徒歩3分、

全45邸の白い家が並んだご家族のためのヴィレッジです。

コンセプトは「TheTimelessness」。歳月を重ねても色褪せないということです。

私たちは、街並みや外観に、住まいの品質や設備仕様に、時を経ても愛着や安心を育み続けるものを追求してきました。

ご家族が何歳になっても、ホットなストーリーを楽しめるように。



街並み完成予想図CG

第1期 完成見学会 開催中
<6区画>

イオン三好
アイ・モール
徒歩 3分
(約240m)
※1

M's Grande
コンセプトムービー
360°VR画像が
閲覧できます▶



※1 アイ・モール北西の橋が完成し、橋東側を直進可能とした場合の時間・距離になります。※距離表示については地図上の概測距離を、徒歩時間を分速80mとして換算したものです。※掲載の完成予想CGは計画段階の図面を基に描いたもので実際とは異なります。敷地内の樹木等はある程度育成した後をイメージして描いたものです。また、葉や花の色合い、樹形等はイメージであり、実際とは異なります。なお、植栽計画は変更される場合があります。

■「M's グランデ三好 ブランヴィラージュ」全体概要 ●所在地/三好中部特定土地地区画整理事業地内 仮換地番号/三好中部特定土地地区画整理事業 3街区11番他 敷地該当地番/愛知県みよし市三好町大原97番1他 ●交通/さんさんバス「アイモール・イオン三好店」停(三好が丘駅方面)徒歩6分(420m) 名鉄バス「イオン三好店アイモール前」停(豊田市駅方面)徒歩7分(540m) ●総区画数/45区画 ●地目/仮換地:田(現況:宅地)、保留地:宅地 ●用途地域/第一種住居地域、第二種住居地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●その他/地区計画、特定都市河川浸水対策法 ●道路幅員/6m ●設備・施設/都市ガス・中部電力・公共下水道 ●売主/名鉄不動産株式会社

■第1期物件概要 ●所在地/三好中部特定土地地区画整理事業地内 該当地:愛知県みよし市三好町平池98-1他 保留地:三好中部特定土地地区画整理組合9街区7-1画地他 ●交通/さんさんバス「アイモール・イオン三好店」停(三好が丘駅方面)徒歩6分(420m) 名鉄バス「イオン三好店アイモール前」停(豊田市駅方面)徒歩7分(540m) ●地目/仮換地:田(現況:宅地)、保留地:宅地 ●用途地域/第一種住居地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●その他/地区計画、特定都市河川浸水対策法 ●販売戸数/6戸 ●敷地面積/150.15㎡~169.74㎡ ●建物面積/111.81㎡~117.90㎡ ●販売価格/4,500万円~4,850万円 ●建物構造/木造スレート葺2階建 ●道路幅員/6m ●設備・施設/都市ガス・中部電力・公共下水道 ●確認済証番号/第R02確認建築愛建住セ22257号 他(令和2年8月26日) ●建物完成時期/2021年3月中旬(予定) ●入居時期/2021年3月下旬(予定) ●売主/名鉄不動産株式会社 ●先着順申込受付中 ●申込受付場所/「M's グランデ三好ブランヴィラージュ」現地販売センター ※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。 ※先着順販売につき、ご成約済みとなる場合がございます。予めご了承ください。 ※2021年3月1日現在の情報となります。

「M's グランデ三好 ブランヴィラージュ」

□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)
□現地販売センター営業時間/10:30~17:00(土・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 グランデ三好 ブランヴィラージュ 検索

