



## 春なので、捨てることでスッキリしています。

最近、部屋に物が増えてきたような気がしてきたので、「休日には一個なにかを捨てる」ルールを作って実行しています。一個だけという縛りなら心理的に負担が少ないかなと思ひまして（たくさん捨てるとなると面倒臭くなるので）。

結果として、これまでなんとなく着続けてきた部屋着を「エイヤッ」と捨てることが出来たり、冷蔵庫も綺麗になったりでなかなか効果あります。



## アブラを飲む美容法を試したところ...

数年前に、「オリーブオイルを一日スプーン一杯飲むのが美容にいい」という記事を見たので試したことがありました。効能としては美肌になるとか便秘が治るとか。しかし、よい結果は出ませんでした。なぜなら下痢になってしまうため。

なんとなくオリーブオイルは合わないとは思っていたんですけど、身体がこの油を拒否してるのがよく分かりました。それ以後、アヒージョは自分で頼むことはなくなりましたね。

じゃあ、どんな油なら合うのかと、次にゴマ油に挑戦しました（飲むと身体にいいという記事はなし）。そうしたら、またまた下痢。その昔は「レバ刺し」をゴマ油につけて喜んで食べていたものですが、これまた身体は拒否反応。



そういえば、お腹の弱い私は油で下痢になることが多かった。海外での油の炒め物とか安いハンバーグとか。私に合うアブラはないのか？

というときに会ったのが「サンチャインチオイル」。別名、「グリーンナッツオイル」とも呼ばれてるオメガ3のオイル。これはスプーン一杯飲んでも下痢しなかった。なんかお肌もパリパリする感じがする。やっと見つけた相性のいい油。ただし、青臭い匂いは私の唯一の苦手ともいっていいグリーンピース感あり。苦手なものが身体に必要なものってこともあるんですね〜。

花粉症が年々楽になっている感じがするのは、これを摂取するようになったからかな〜と思っているのですが...

個人差はもちろんあるようですが、試す価値はあるかも。

## 認められたい。けれど、そう思っているのを認められたくない...

私も古い人間になってきました。その代償として『こじれた』部分が色濃くなってきた気がします。このまま『こじれた爺さん』になっていくのかと思うと末恐ろしくもあります。じゃあ、何をどうすればいいのかイマイチ分からなかったのですが、ある小説の文章の中にヒントらしきものを見つけました。

「人間には“たい”がつく3つの欲求がある。“認められたい”、“役立ちたい”、“褒められたい”」

この3つの欲求のうちの“認められたい”という承認欲求にピーンと来たわけですよ。「この“認められたい”欲求が『こじれた爺さん』の原因かも」と。

ただ、承認欲求のことを詳しく理解しているわけでもなかったんで、承認欲求に関する本を読んでみました。すると、承認欲求は自分の心の中でも社会の中でも“屈折”している特徴があるようです。

“屈折”とは表面化しにくいという意味であり、仕事に関する意識調査の例がわかりやすかったです。それは、「世間からもてはやされる仕事に憧れる」とか「社会的に偉くなりたい」というようなダイレクトな項目だと3%しか選ばれなかったのに対して、聞き方を少し変えて「自分の能力や専門性を高めることで、社会的に認められたい」という項目だと74%に跳ね上がります。つまり、誰でも“認められたい”欲求を隠し持っているのでしょう。

そして、会社で働いているとしたら「あいつは使えないヤツだ」と思われるより「あいつはデキる!」と思われたいでしょう。たぶん、こういう欲求は男性の方が強いような気がします。もしくは男性社会ではということですかね。

では、こじれないためにはどうするか。“こじれる”のは“認められたい”欲求が満たされないからですよ。ならば、“役立つ”ことをすればいい。“たい”のつく欲求のひとつである『役立ちたい』ですね。順番が大切なんだと思います。『役立つこと』をすると、いつの間にか『認められる』ようになるという順番。さらには、『褒められる』かもしれません。

すると、3つの欲求すべて満たされることになります。きっと、リタイアした男性などは社会に役立ってる感を持ってないのかもしれませんが。家庭でもそれまで何もしてこなかったのであれば今更なにをすればいいのか...

ということで、“役に立つ”という行動を重視すべきなんですね。社会でも家庭でもいいですが、なにか自分が役立てることをしていれば、“こじれる”こともなさそうです。

これで安心して年を重ねていける...かな?!



**編集後記** 福井県に行ってきました。福井にある三国競艇に行きたかったの。ところで福井県といえば『幸福度ランキング1位』なんですよ（ちなみに最下位は大阪府）。共働き率が高く、子育て支援も充実してるようです。そして、個人的には福井弁は好きです。なんか響きが落ち着きますね。

【大泉】