

※注意：本手引きの内容は、本誌編集部からの自由な発想に基づいて作成されています。ご活用の際は内容をよくご確認の上、ご自身の判断に従ってください。

漸進の手引き
暮らし編

家事

洋服にシミができた。
— 全体をそのシミ色にリニューアル。

洗濯物を干す。
— オーストラリアの大地に抱かれよ。

洗濯物を乾かしている間に雨が降って来た。
— 雨が止むまで、洗濯物に傘をさす。

洗濯物が飛ばされた。
— 鳥人間コンテスト出場。

掃除をするのが面倒。
— 小指を立ててカラオケ熱唱。

収納場所が足りない。
— 宵越しのモノは持たない。

ゴミの日にゴミを出し忘れた。
— 「しまった!」の指パッチンを練習。

食器を洗う。
— お母さん、ありがとう。

食器を割った。
— サッカーのトラップを練習。

お弁当の献立が決まらない。
— のりがフタにつかないようにね。

賞味期限を2日過ぎた牛乳がまだ大丈夫かどうか迷った。
— 迷ったら飲むな。飲むなら迷うな。

ビンの蓋が開かない。
— まだ食べ頃じゃない。もう少しビンを寝かせてみよう。

タマネギを切る。
— 泣きたい時しか切らない。

ごはんを炊く。
— 一番最初の水は、ヌカの匂いがうつる前にすぐ捨てる。

ギョーザをパリッと焼く。
— 焼き色が付くまで焼いた後、温度が下がらないようにお湯で溶いた片栗粉を加え、水分が飛ぶまで蒸し焼きにする。

またインスタントラーメンを食べる。
— 食べる度にお湯の量を減らして飽き防止。

3食続けてカレーの時。
— インドレストランにおすそわけ。

家にあると思った食材が、帰って見たらなかった。
— 料理の鉄人になる。

人のために作った料理が微妙な味に仕上がった。
— 新しい味から見える風景を楽しむ。

人が作ってくれた料理が、微妙な味だった。
— 一口食べるごとに100回噛んで、胃腸の負担を軽くする。

贅沢気分を味わいたい。
— まずまペレシヤ猫をひざの上におく。

壁に貼ったシールが取れない。
— 吐息でネット。

家事を一切やりたくない。
— そんな時こそ取って自分のお尻を叩いてホームパーティを計画し、一石二鳥。

カラダ

ちょっと太ってしまった。
— 太れるほど食べられる現状に感謝。

ダイエット中にジャンクフードが食べなくなった。
— “ジャンク”の意味を考える。

健康のためのエクササイズが続かない。
— 正夢を望む自分の、ああ健康さよ。

体力、筋力に変化が見えてきた。
— 気は心なり。

身体が疲れていると感じたら。
— 終わってるなと思ったけど、まだ始まってないさ。

お酒を飲んで顔がむくんでいる。
— 頬骨の下にくぼんだところにあるツボを中指で押す。

イメージチェンジしたい。
— オージーに髪を切ってもらう。

サングラスがひたすら落ちてくる。
— ソックタッチでピタッと貼って怖いもの知らず。

蚊に刺された。
— 刺されたところの観察記録をつける。

肩が凝った。
— がんばった自分にブドウ糖。

筋肉痛になった。
— 筋肉に謝る。

鼻がつまった。
— つまった方を上にして横向きに寝る。

しゃっくりが止まらない。
— 両目を閉じてまぶたを抑えると止まるのじゃ。

足がつった。
— 今だ! 引いた時がタイミング。

足がしびれた。
— 誰にも発表しない。

靴擦れた。
— 正すべきは自分。

何もないところでつまずいた。
— 地球の大きさに感動する。

指輪が抜けなくなった。
— 好きと言えばよかった。

汗が止まらない。
— 汗の似合う人間になる。

ニキビができた。
— 青春を謳歌する。

鼻血が出た。
— 僕らはみんな生きている。

