

これで不眠解消!?

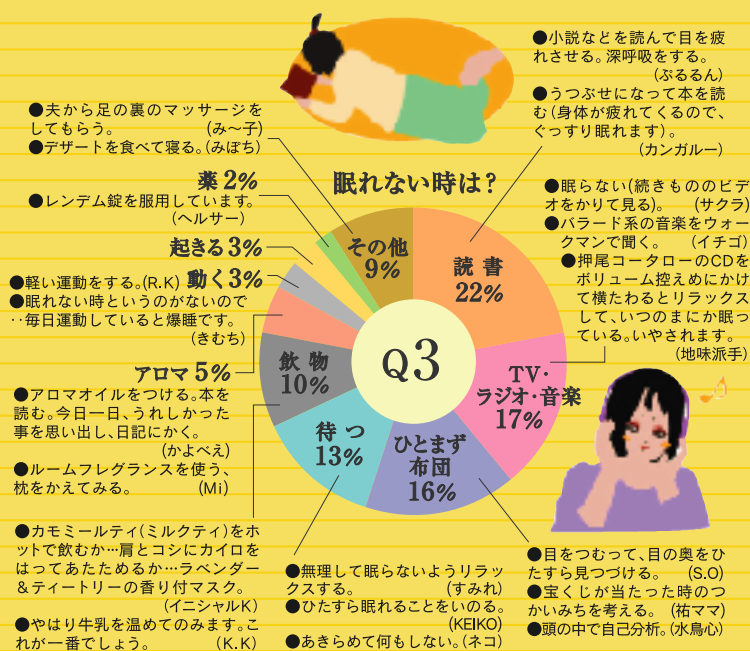
目指せ! 快適・安眠・生活!!

あなたはしっかり眠れていますか? 眠れない事が続くのは辛いものです。

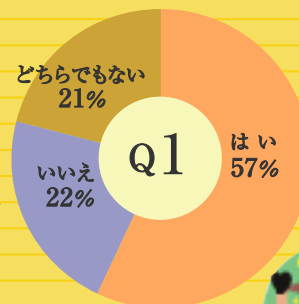
様々な原因があるとは思いますが、今回は簡単に出来る「快眠法」を主に紹介します。

(30号でメカニズムは紹介しています。興味のある方は、webのバックナンバーでチェックを!) 是非お試し下さいね!

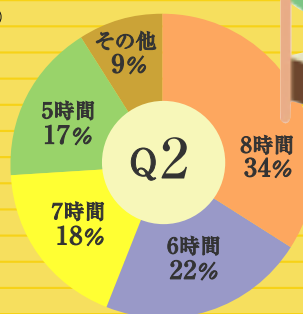
*にゃ読者睡眠アンケート



熟睡していますか?



平均睡眠時間は?



疲れたから眠る? 夜だから眠る?
二つの仕組み

「昼に活動しているから眠くなる」のか、
「夜になると眠くなる」のか…。答えは両方です。

＊疲れたから眠る

人間は疲れたら眠くなります。
そして、その疲れた脳を使った分だけ休ませて、回復させるのが、睡眠の1つの役割です。熟睡中、脳の温度を下げて、疲労から回復させるのです。
この他に成長ホルモンを作ったり、怪我の修復が睡眠中に行われます。病原体を阻止する免疫物質は同時に強く眠りを誘う作用を持っています。「よく眠らないと風邪は治らない」と言われるのはこの為です。

＊夜だから眠る

人は脳の奥にある体内時計により昼と夜のメリハリをつける事が出来ます。この体内時計には朝の日光が重要となります。目から日光を認識すると、脳は朝と受け取ります。ここから12時間程は活動モードになり、体内の温度や血圧が高くなり、脈も上がります。その後、14〜16時間経つと休息モードに入り、自然な眠気を感じるのです。

＊レム睡眠とは?

ノンレム睡眠の後にくるのが、浅い睡眠です。これがレム睡眠。瞼の下眼球がびくびく動いて、目は少し開いている事があります。呼吸する為の筋肉と眼球を動かす筋肉以外は完全に脱力し、休んでいます。レム睡眠の時は比較的スッキリ起きられる様です。

＊ノンレム睡眠とは?

ノンレム睡眠は20%強の割合です。

ノンレム睡眠とレム睡眠は約90分位の周期で交互に繰り返されます。ノンレム睡眠は二晩の中で80%弱、レム睡眠は20%強の割合です。

例えば、洞窟の中で生活をするとして、すると毎晩、眠りにつく時間が1時間位遅れていきます。要す

●睡眠の種類:
ノンレム睡眠・レム睡眠

＊ノンレム睡眠とは?

健康な人は眠り際に1〜2時間位、ぐっすり深く眠ります。これには、脳をしっかり休ませる働きがあります。

寝汗をかき、筋肉はやや脱力します。深い眠りなので体調が良い時には目覚める事はありません。

重要

あなたにこんな症状、起ってませんか!?

頭痛

不安定な枕、低すぎる枕が原因の事が多い。枕が不安定だと頭部の収まりが悪くて首に負担が掛かり、眠りが浅くなる。低すぎると心臓より低い頭がうっ血して熟睡出来にくくなる。



肩こり

首を支えている筋肉は肩の方にも繋がっており、同じ神経の支配下にあるので首と肩のこりがセットで現れる事も。起きてすぐ肩が張る時には高すぎる枕、不安定な枕を疑ってみる。



腰痛

背骨は頸椎(けいつい)が前方に、胸椎は後方に、腰椎は前方にカーブして、体の重さをうまく分散させている。高すぎたり、低すぎる枕は首(頸椎)に過度の緊張を強いる為、胸椎、腰椎へと大きな負担が掛かって腰痛の原因となる。

顔のむくみ

枕が低すぎたり、枕を外して寝ると、朝起きた時に目が腫れている、むくんでいる人がある。頭の位置が低すぎると、頭部に血が上った状態になりやすく、脳に血液が溜まって、むくみや腫れの原因になる事がある。



めまい

めまいの原因はバランスを司る内耳の不調からメニエール病まで様々。起床直後に起こる一過性のめまいは、枕が首に合わない為に頸椎が圧迫され、脳への血流が悪くなっている場合も。

いびき

酒を飲み過ぎたり疲れが溜まっている時によく起こるいびきは、口から吸い込んだ空気が喉の奥の軟口蓋を振動して起こる。高すぎる枕は頭部を前方に押し付け、気道を圧迫して狭くする事になり、いびきが起こりやすい。

あなたの枕は合っている?

首の骨は7本の短い骨が重なり、前方に緩やかなカーブを描いています。このカーブを休ませる役目が枕ですが、合っていないと「首筋の痛み、寝違え」等様々な不快症状が起こります。それだけでなく首に大きな負担が掛かると、思わぬ病気の原因となる事さえあります。沢山寝たはずなのに、起きたら「首が重い、肩がこる」等といった症状を感じたら、枕を疑ってみましょう。自分に合った枕を使うという事は、とても大切な事なのです。

枕が高すぎる人

チェック 枕が外れる事が多く、手探りで無意識に探す。起きてすぐ肩が張る。

不快症状 肩こり・腰痛・いびき・眠りが浅くなりやすい。

備考 首を圧迫し、交感神経が緊張して血管が収縮するので、高血圧の人は高さにも注意を。



枕が低すぎる・枕をしない人

チェック 枕と首の間に手の平を乗せたり、添えたりする。朝、顔がむくみやすい。

不快症状 頭痛・腰痛・顔のむくみ・起床時の目の腫れ・熟睡出来ない。

にくい・寝覚めが悪い。

備考 後頭部が心臓の高さより下になる為、頭に血液が上り易く、顔がむくんだり腫れたりする事も。



枕が硬すぎる人

チェック 枕を無意識に外す事が多く、寝付きが悪い。

不快症状 眠りが浅い・首への違和感

備考 頭部や首への圧迫が強い為に熟睡出来ない。一般的に硬めの枕が良いとはいえ、首が痛くなる程の枕はX。

枕が柔らかすぎる人

チェック 枕に頭、首、顔までもぐり込ませている。

不快症状 肩こり・手のしびれ

備考 頭部が沈み込んで



合わない枕が引き起こす様々な症状

頸椎は脊髄の最上部にあり、7つの短い椎骨が積み重なって出来ており、その周囲を神経、筋肉等が取り巻いています。頸椎は神経が頸椎經由で全身に分布している為、合わない枕で頸椎を圧迫すると頭部へ血液を供給する椎骨動脈の流れが悪くなったり頸椎から出ている神経に悪い影響を与えます。

まず影響を受けやすいのが自律神経で、頸椎が圧迫されると、不眠、めまい、肩こり等の自律神経失調症と呼ばれる不快症状が現れます。「たかが枕、されど枕」。これを機会にあなたの枕も「自分に合っているか」チェックしてみましょう。

枕が片寄る人

チェック 枕を外して、首に当てる位置を頻繁に変える。

不快症状 肩こり・手のしびれ・眠りが浅い。

備考 頭で押されて中身が片寄る不安定な枕では、首に当たる高さが変わって熟睡し辛い。自身の素材をしっかり詰める等して調節を。

不安定なままで寝る事になる為に、首の筋肉の老化が始まる。中年以降は、首の納まりが悪くなりやすい。

これで不眠解消!?

目指せ! 快適・安眠・生活!!

イライラから来る不眠に

アルミ療法

寝付きが悪い人の多くは交感神経が優位になっているので、「アルミ療法」で副交感神経を優位にします。

副交感神経が優位になると毛細血管が拡張し、特に手足の皮フ温が上昇します。

アルミホイルで手足を覆って皮フ温を高めると、交感神経の緊張が取れて副交感神経が優位になるのです。寒い冬の晩は「アルミ療法」を行うとぐっすり寝付けるようになりますので朝まで付けて眠って下さい。

方法

木綿の薄い布を2つに折り、その間に縦に半分に折ったアルミホイルを挟んでテープで止めます。アルミホイルの光沢がある面を肌に当てます。両腕、両足の4箇所にします。
※アルミホイルが破れやすい場合は、アルミテープを使ったり、ばんそうこう、ネット包帯を利用しましょう。



アルミホイルを使う場合
布を2つに折り、その間にアルミホイルを挟んでテープで留める。

手に貼る場合
手首の横シワから腕の付け根寄りにアルミの光っている面を肌側に向けて当て、ネット包帯で覆う。



アルミテープを使う場合
アルミテープを布にすき間なく貼り、2つ折りの布で挟んでテープで留める。



足に貼る場合
土踏まずから甲にかけて覆うようにアルミを巻き、ばんそうこうで留める。

足のほてりや冷えが取れてぐっすり熟睡

足裏のタワシこすり

かつて日本人は裸足でいる事が多く、外出も下駄や草履でした。畳等で足の裏を、履き物の鼻緒で親指の股も刺激されていたのです。しかし現在、靴を一日中履く文化に変わってからは足の裏はかなり過保護になっています。足がほてって寝付けない人が多いのも足の裏の過保護によるものです。「足裏タワシこすり」で、足裏の刺激不足を解消しましょう。

亀の子タワシで湧泉のツボを中心にこすります。
「泉が湧く」所と書く様に大変重要なツボです。この刺激法はこする方向がポイントになり、経絡(全身の道筋)の方向である上(指先)から下(かかと)にこすります。
お風呂で毎日両足10~15回こすると足のほてりが鎮まり、心地好い眠りに入る事が出来ます。
足が冷たくて眠れない人にも有効です。

方法

湧泉は土踏まずの先端(親指の付け根のふくらみと小指側のふくらみが「人」の字の形に交わる箇所)で、足指を曲げるとくぼむ所にあります。

湧泉

血中の睡眠物質を増やす

肝臓温熱療法

人が眠くなるのは血液中のたんぱく質を構成するアミノ酸の一種「L・トリプトファン」が増える為と言われています。

肝臓の上を温めると「L・トリプトファン」が増え、眠くなる上に深い眠りが得られるという実験結果が出ています。

方法

市販されているホットパックや保温剤等を水を入れた鍋に入れて、30分程火にかけます。
鍋から取り出し、タオルにくるんで15~20分直に皮フに当てます。眠くなってきたら、当てていた物を外して、水気をよく拭き取ります。



酷い不眠症の方は、温熱療法と一緒に足浴も組み合わせると、更に効果的。
足湯は40℃位のお湯に、両足のふくらはぎの中途まで浸けて、5分以上浸します。

反射区を刺激して解消

足の裏湿布

足の裏には全身の縮図の様に、その器官と連動した箇所(反射区)があります。その箇所を刺激すると脳を経由して各部位に伝わり、不快な症状が改善されます。

この足の裏湿布は「自律神経、ホルモンバランス」を調整する箇所に貼る事で長時間刺激を継続させ、効果を高めて不眠の改善、解消に役立ちます。

効果が出る迄に数日かかりますので、しばらく続けてみて下さい。

又、かぶれやすい人は、湿布のサイズを小さくしたり、通気性の良い湿布を選びましょう。

更に、貼っている時間を短くしたり、1日おきに湿布を貼る等して下さい。

方法

お風呂上がりに足の水気を拭き取ります。
市販の温感タイプの湿布を縦、横に2等分して、1/4にします。

親指の第一指の腹の中央(a)に縦に貼ります。その下の箇所(b)にも湿布を貼ります。ここは肩のこり等をほぐし、緊張感を和らげる働きがあります。



これで不眠解消!?

目指せ! 快適・安眠・生活!!

寝る前に飲めば熟睡

長ネギスープ

長ネギの白い部分は葱白^{そうはく}という生薬です。陽気が頭に上がっている為に身体が「冷えのぼせ」状態になり、眠れなくなるという事がありますが、そういった時にこれを飲むといつの間にか眠りにつけるようになります。

長ネギの白い部分には、上がった陽気を下げ、陰陽の気のバランスを取る働きがあるのです。

長ネギスープの作り方

◎材 料

長ネギ/適量、味噌/大さじ1杯、
おろし生姜・削った鰹節/少々、
水/250ml~300ml

① 水250ml~300mlを鍋に入れて火にかけておく。

② 長ネギの白い部分を10cm位の長さに切り、フライパンで軽く焦げ目が付く迄焼く。

③ ②をみじん切りにする。

⑤ ④が沸騰したら、火を止めて③を入れる。

(おろし生姜や削った鰹節を少々加えても◎)

④ 沸騰したお湯に味噌大さじ1杯を加えて煮立てる。

⑥ 長ネギを加えて10秒程したら、お椀に移して飲む。

長ネギは緑と白の境界が明確でハリのある物を選んで下さい。長ネギを少し焼くと甘みが出ます。睡眠不足で体力が消耗している時は、甘みが体力を回復させるのに役立つので必ず焼いてから使用して下さい。1日1杯を寝る前に飲むと良いでしょう。

自律神経を整えて安眠を誘う

酢玉ネギ

漢方では玉ネギを「心」に作用する食品としており、更年期や大きなストレスを感じた時には「心」の働きが低下し、自律神経のバランスが崩れてしまうと考えられ、その結果不眠を始めとする様々な不定愁訴に悩まされるとされています。玉ネギの様にビタミンB1が豊富な食品は「心」に働き、自律神経を整えると考えられています。

玉ネギと酢には多くの薬効成分があり、相乗作用によってストレス等からくる不眠に高い効果を発揮します。

酢玉ネギの作り方

◎材 料

玉ネギ/中1個、蜂蜜/大さじ3杯、
酢/大さじ10杯、塩/少々

① 玉ネギは半月状の薄切りにし、水にさらして布巾で包んで絞る。

② ①に塩をひとつまみ振り掛ける。

③ 人肌程度に温めた酢に蜂蜜を加える。

④ ②を密閉容器に入れて③をかけて蓋をし、上下に振れば出来上がり。

「酢玉ネギ」は1日に玉ネギ1/3個(約60g)分は食べる様にしましょう。玉ネギを漬け込んだ酢も料理に活用したり、お湯等に薄めて飲むと良いでしょう。

※1週間冷蔵庫保存出来ます。

食品と散歩で分泌出来る睡眠誘発物質

メラトニンと朝の散歩

メラトニンは不眠の解消に効果があるとされ、数年前からアメリカで注目された錠剤の健康食品ですが、この他に体内でメラトニンを作る材料となる「前駆食品の摂取」と「午前の散歩」でメラトニンの分泌を促す事が出来ます。

*メラトニンを作る「前駆食品」



トリプトファンを多く含有する食品
鮭、クルミ、ゴマ、落花生、ゆば、カジキ、
カツオ、サンマ、たらこ、ブリ、鶏レバー、
チーズ、海苔、ココア等

※必須アミノ酸の一つであるトリプトファンをバランス良く食べましょう。

*朝の散歩

メラトニンは睡眠サイクルを調節する助けをしますが、年齢と共に分泌量は減少します。

午前中に散歩して太陽に当たると、目の網膜から神経連絡された信号がメラトニンの合成器官である脳の「松果体」に運ばれ、メラトニン合成を強く抑制します。

これにより、日中のメラトニン分泌が低下し、夜間のメラトニン分泌が上昇します。逆に夜間、入眠直前まで強い光に当たっているとメラトニン分泌が低下する原因になりますので、寝室は暗くしておく方が良いでしょう。

散歩の効用は、メラトニン分泌の抑制のみならず、食欲増進、精神的効果も期待出来ますので、ぜひ日常生活に取り入れましょう。



これで不眠解消!?

目指せ! 快適・安眠・生活!!

偶然見た事。

会った事ある

有名人Ⅱ

ページの都合で半分位しか紹介できませんでしたが、ああ残念！でも、皆さん結構「芸能人」「目撃してますね！」

Q.6 あなたが見かけた「有名人」を教えてください

見かけた有名人

- ①いつ頃どこで
- ②何をしていた
- ③実物の感想

福岡の街で

●中尾彬

- ①もうかれこれ7・8年前 駅の構内で
 - ③タレントオーラがありました
- が、なんとなくスタッフの人にも優しい感じがした。

(つしゅう)他

●反町隆史

- ①2003年、キャナルシティ博多内
- ②グランドハイアットで試写会があったそう。マネージャーが2人で歩いてた。
- ③そっくりさんかと思ったら本物でした。黒皮のパンツが似合ってた。かっこよかった。

(ゆたリー)た

●竹中直人

- ①ずいぶん前 V・V・R・Eで
- ②買物していた。
- ③すごくかっこよかった。

オーラがあった。

●大沢たかお

- ①5・6年前 ②Z・サイドの前を歩いていた
- ③かっこいい♡♡♡

(ちやこ)

●浅野ゆう子

- ①10年前 ②天神で歩いていた
- ③背がすうとしていてかっこよかった

(みぼち)

●島田陽子

- ①5年前位 天神の居酒屋で
- ②お勘定中でした
- ③サングラスかけていてもわかるくらいオーラがでていました。

(ジュリー)

●野々村真

- ①山笠のシーズン、はつぴをきてた
- ②山笠にでていた様です
- ③そのへんにいるにーちゃんって感じで誰も気付いてなかった。

(まぼ)

●辰巳琢郎

- ①②3年ほど前、ホテルオークラ近く
- ③中洲を歩いていた。
- ③真昼にカウボーイハットをかぶり、芸能人だなあと思った。

(KEIKO)

●デヴィ夫人

- ①2年前 FBS 廊下
- ②テレビ出演前
- ③小さくてきれい

(フーさん)



●神田うの

- ①おとしの冬、ウイズサスタイルで
- ②ドレスのコレクション
- ③まちキレイだけど性格？話すコトバが悪い！

(まあしや)

●森公美子

- ①1年前ごろ キヤナルのスポーツオーソリティ
- ②レジに並んでお会計(私の前に並んだ) 鼻歌をうたっていた。
- ③思ったほど大きくなかった。



(サクラ)

●V6の森田剛

- ①2年前位...かな？岩田屋前で
- ②何かのTVのロケ
- ③小さいけど(笑)オーラがさがすが芸能人!!

(ゆきんこ)

●シアターブルック佐藤タイジ

- ①5年前 ②ライブの後、山ちゃん“で打ち上げ、西通りへ。
- ③ふつふつに握手してくれてふつふつに歩いていた。

(kula)

●中森明菜

- ①岩田屋のこのラジオ
- ②ラジオ生出演
- ③顔がちっちゃい、やせてる

(りんこ)

●手島葵

- ①1月中旬くらい、岩田屋7F催し物のトイレで
- ③ほっそりしてて顔が小さく感じました。

(ふるるん)

●伴田来未

- ①去年舞鶴のモツ鍋屋で
- ②スタッフと貸切つての打ち上げ
- ③意外とスタッフと混じってバツと見わからなかった。けど、頭小さかった

(かおりん)

●新垣渚(ホークス)

- ①去年の秋、赤坂のコンビニで
- ②おにぎりを選んでた
- ③男前！何か甘い匂いがしました。

(悠悠)

●ネプチューンの原田泰造

- ①1年前位、大名のカササエツキアというカフェ
- ②マネージャーさんっぽい人とお茶してました
- ③思ったよりかっこよくて、背も高く体格も良かった

(みつちゃん)



●西岡剛(ロッテ)

- ①去年秋くらい、中洲
- ②飲みに来た
- ③気さくなシャイBOY(笑)ムリしてたっぽい

(まあしや)

●デューク更家

- ①1年半くらい前、岩田屋本館
- ②化粧品を見ていたなせだろう...
- ③スタイルが良く、かっこよかった。
- ④愛想もよかった。

(Qたろう)

●柳田神子

- ①2007・15
- ②柳田神社にいた。
- ③さわやかな感じだった。(M・K)

(ようこ)



●おすぎ

- ①キャナルシティ
- ②ラジオテレビ
- ③テクノカットがウケた

(りんこ)

●福澤朗(アナウンサー)

- ①4年前くらい イムス前横断歩道で
- ②横断中でした
- ③思っていた以上に身長があつてビックリでした。

(ジュリー)

●志茂田景樹

- ①数年前 天神の本屋さんで
- ②文庫本のコーナーに立っていた
- ③普通有名人だと人が集まってくるが、私

も店にいたほかの人もつい目を合わせないようになってしまう... (銅貨)

【空港駅機内にて】

●郷ひろみ

- ①2年前、福岡空港で
- ②歩いていた
- ③TVよりかっこよかった(アンアン)

●飯島直子

- ①1999年1月、成田空港
- ②荷物が出てくるのを待っていました。
- ③かなり細くてびっくりしました。

(ヘルサー)

●片桐はいり

- ①2004年、2005年位、福岡空港国内線
- ②複数の人と立ち話(?)
- ③想像より顔が大きくエラが張っているのがインパクトありました。

(ヘルサー)

●山田まりや

- ①3・4年前 新宿駅
- ②女の子5・6人とおしゃべり
- ③小さくてかわいかった。

(V・Y)

●ジャネットジャクソン

- ①10年前、成田空港で
- ②入国手続き
- ③SPが大きいせいか小さく感じた。実際よりも全然小さかった。

(NAO)



●三浦知良(横浜FC)

- ①神戸の神戸駅(?)で5年前に
- ②新幹線待ちをしていた
- ③ハンチング帽にコートにマフラー。オシャレでした。

(チースママ)

ホテルにて

●柳葉敏郎

①平成17年6月、全日空ホテル入口にて②スタッフと、今から飲みに行くところ③小柄で案外しわが多い。意外とジャージだった。(KEIKO)

●朝丘雪路

①3年くらい前、熊本日航ホテル②中華レストランで食事をして③私達の後の席だったので、アッと思っただけ。(J・I)

●所ジョージ

①20年前、ホテルのロビーで②チェックアウトしていた③冷たかった

●栗原はるみ

①キャナルのグランドハイアット 4、5年前②ロビーで話をして③素肌と笑顔が素敵だった(柿井)

●華原朋美

①そうとう前、日航で②ルームサービスに行ったバイトで③すっぴんでもめちゃくちゃかわいい♡

●長嶋一茂

①去年1月、宮崎のホテルで娘さんと②食事をして③とてもかっこよかった。誠実そうでした。

●模図かずお

①シーホークのエスカレーター②マネージャーみたいなのに囲まれていた③ボーダーのTシャツを着てんだ。やっぱ。



その他

●大沢たかお

①2003年、北九州の門司港海岸映画「花」の撮影で③背が高く顔が小さくてスタイル抜群。握手をしても良かった。(ゆたかり)

●船越英一郎

①東京の谷中銀座商店街②TVドラマのロケ③移動中に写真を撮って貰い握手してもらった。

●松村邦洋

①4年前、広島宮島の厳島神社で②テレビのロケの休けい中③目が優しくかった。(うっち)

●神取忍

①お台場②選挙活動③意外と小さくていい人そうだった。(のん)

●役所広司

①13年前当時通っていた短大で②学長と知り合いらしく、あいさつに来てたらしい③思ったより大きかった。ニコニコしていた。(Qたろ)

●小林稔侍

①(夫の話)12年前、東京で②商店街を歩いていた③大きくてがっしりしていた。(ようこ)

●沢田研二、岸部一徳、森本太郎

①2006年11月銀座のライブハウス前②それそれ関係者と話をしていた③夢の顔合わせ。恐れ多い。(祐三恵)

●森川由加里

①2年前、東京②洋服を買っていた③小さくてかわいい。(こも)

りよう(女優)

①5〜6年前、渋谷周辺②タクシーに乗ろうとしていた③りようさんの周りにだけ、光って感じがした！(Y・Y)

●hyde(ラルク・アン・シエル)

①2年前くらい、病院の待合室②本を読んで③オーラがあって肌がきれいでした。(ぶるるん)



Q.7 あなた自身が知っている事、知り合い、友達から聞いた有名な人の話やエピソード等があれば教えてください。

好印象だった

●藤山直美さんは大のジュリーファンであるライブにゲストとしてきてはジュリーメドレーを歌ってくれました。それがとても上手なんです。博多座の「桂春団治楽しみですな」私の東京の友人は直美さんと親しく、一緒に飲んだ事もあるそうですが、テレビそのままの人だそうです。(祐三恵)

●数年前、同僚と本社(東京)出張の帰り羽田のレストランで昼食をとっていると隣の席にオスマンサンコンさんとマネージャーが座った。本物が確かめるため「サンコンさんですか？」と尋ねると「そうですよ」とTVで見た通りの笑顔としゃべり方で答えた。当時は笑っていいともなどTVによく出ていたので直接話ができ面白かった。(駒)

●島田洋七が、中洲の屋台で飲んでいて。女性を二人連れており、「お前ら選べへんくらい魅力的やねん！」と二人とも口説いていた。1時間後ベロベロになった女性2人と島田洋七にマネージャーが「帰りましょうか。洋七さんどちらがお一人お送りいただけますか？」と。島田洋七「んー...じゃあこっち」...「選んどうかな!!」その場にいた全員が思いました。エロいおっさんでしたが、握手にも応える気さくな人でした。(悠悠)

●去年12月に、東京三鷹にあるジブリ美術館へ行きまして、裏にある公園で、お弁当を食べていたら、犬の散歩中の輪島功一さんに声を掛けられました。気さくに数分話をしました。輪島さんは公園のゴミを拾っていました。おっちは三鷹なんだな〜って思いました。いい人です。(みきみき)



好印象だったらしい

●友人が財前直見さんと友人で、帰省する時は地元で会って、とても学生の時からかわいかったそうです。(みほち)

●父と母が京都に旅行で訪れた時(嵯峨の天竜寺付近)、賀来千香子さんがドラマの撮影でいたらしく、握手してもらった時感じた事が、すごく背丈があつてスラリとしていてモデルさんのようだったと言っていました。エピソードになっていませんが...。(ヘルサー)

●古手川祐子は肌がとてもきれいだそうです。友人の友人がエステティシャンで、お手入れをしたそうです。(くいしんぼう)

●友達が東京にいた時、カフェにて隣に長瀬智也が座っていた。すごくTVで見るよりかっこよかったらしい。ファンになったそう。私も見てみたい。(のん)



印象悪かった...

●ある夜、ベロベロに酔っぱらった若い男とその周りに女の子が4人程道路の真ん中に出てさわいでいた。「なんて、迷惑な若者たちだろう...」と横を通り過ぎたら、その男は、ホークスのむねりんでした。(一休さん)

印象悪かったらしい...

●押尾学は、性格がものすごく悪い。と当時、ADをしていた友人が言っていた。
(Qたち)

●先輩が9年程前に岡本真生のマネージャーをしていたが、あまりにもワガママで3ヶ月で辞めたらしい。「アレ買ってきて。コレ買ってきて。」「コンパ設定してよ。」等、パシリ扱いだったらしい。
(ナースママ)



●友人の話ですが、山下公園でSMAPの中居君を見たそうです。帽子を深くかぶってたけど、ハッキリ分かったみたいで中居君ですか?と声を掛けたら無視されたそうです。
(くじら)

●大学の時、友達がkinki kidsの堂本剛君と遊んだと言っていた。その時は、とても機嫌が悪かったみたいですよ。
(銅貨)

秘実は○○○○

●SMAP大好きな友達から聞いたのですが、コンサートで地方をまわる時、コンサート終了後、夜な夜な合

コンしまくる草薙君。お持ち帰りすることも度々だと。木村君は出会い橋で夜、ギターをひいていたこともあると、そんな偶然に出会ったら気絶しちゃうかも!?
(ジュリー)

●近藤真彦は、カーレースの才能がある。しかし、岩城滉一はただバイクレースが好きで、才能はないと鈴鹿で働いている友人から聞いた。
(Qたち)

●久留米に住んでいるお友達から聞いたのですが、藤井フミヤさんはお正月やお盆は必ず地元の久留米に帰ってきて、文化街のあるBarに寄るらしい。本場に極秘なので、お店の名前まで教えられません。スライセン。
(YV)

●サザンオールスターズの桑田さん恵比寿(東京)のTSUTAYAの会員らしいです。時々お店に来ているとか。
(JT)

●美川憲一はつるつばだった。(上司が昔ある場所で会った時) (こも)

●若かりし頃、出会い系サイトで知り合った奴が「俺の友達、浜崎あゆみとつきあったことがあるつちやけど、高飛車で我儘やつたらしいよ...」あんなにかわいいのだからそんな位許してやれと思った。
(リンママ)

●八代亜紀さんは、実は子供(男の子)がいて、親せきの人に預けているとの事。知り合いからの情報です。
(S.O)

●モー娘。のメンバーの子。(福岡出身)中学の時から茶髪&ピアスで先生からも注意されてたらしいが、母親が「ウチの娘は将来芸能人になるんだから!!」と逆ギレしてたらしい。本当に芸能界入りしたんだからすごいですよ。
(ゆきんこ)

●稲本潤一(ガラタサライ)は遊び人らしいです。イギリスで日本人の女の子を弄んでいると職場の方から聞きました。ファンだったのでショックでした。
(うつち)

●ジローラモが奥さんがいるのに、他の女性と旅行をしていると、フライトアテンダントの友人に聞きました。その女性は若くてキレイな人ばかりだそうです。
(無料のラウンジ)

●おすぎとピーコ。銀行員の友達の職場に両替に来ていたらしい。結構ヒゲが濃くて普通のおじさんだったそう。
(洗)



その他

●ジャッキーチェンに握手してもらった人が、「まるで真綿みたい。」と語っていた。
(水鳥心)



●昔、宝塚ファンでした。上級生になると、スターの方々、ファンクラブの高級車で劇場入りしていました。天海祐希さんは白いカローラで、私服もとても普通でした。
(ようこ)

●高校3年生の頃、担任の先生が、鳥栖で教職中、松雪泰子の担任をしていた事があるらしく、「彼女は一風変わった」と話していました。
(ヘルサー)

●KABA.ちゃんは今中学生の頃から今のTVで見るような感じだったらしい。上司がKABA.ちゃんが出たところ、昔の後輩に似てるなあ...と思つてTVを見ていたら、自分の中学時代の同級生の写真が「KABA.ちゃんの初恋の人」としてはああん!と出たのを見てびっくりかえったとか。
(KABA.ちゃん、上司の中学時代の後輩だったのでした。)



(きむち)

●ロックバンドKISSと同じホテルに宿泊した時、ホテルを出るメンバーはすっぴんだった。ふっの疲れたおじさんに見えたのに、ステージの上のメイクしたメンバーは別人のような迫力でそのギャップに驚いた。プロはすごいと思った。(柿ピー)

●無名時代の福山雅治の生写真を見せてもらったことがある。お兄さんとのツーショットで、売れていなか

った頃のものだが、すでにバッチリ、カメラ目線で堂々としていた。その上、隣に立っているお兄さんも恰好良く、実にいい物を拝ませてもらったと思う。
(地味派手)

●友人が元「光GENJI」の諸星さんをハウステンボスのホテルヨーロッパのロビーで見たそうです。一人でのんびりを見たらしいのですが、そんなところに一人で泊まる?と思つたそうです。ちよつと芸能人オラでてる!と思つたそうです。(ヨコ)

●前バイトしてる店に西岡剛選手(ロツテ)が飲みに来て、野球のえらい人とかも一緒だったけど、野球にうとい私は、何も知らずに肩もみさせたり、人生そんなに甘くないって説教してた。同じ年で野球選手とかスゲー...立って、あとで知りました。(WBCに出てるのを見た)

(まあしゃ)

●親せきが宮崎でラーメン店を営んでおり、「キムタクヤ」が来たと言っただけなのに親せき一同、SMAPのキムタクが来たとか騒ぎ。いとこの奥さんのお父さんの会社では、会社全員でパンサニ二唱したほど。誰も巨人の「キムタクヤ」だと思わないところ、SMAPのキムタク人気をみました。
(NAO)



次の連続TVドラマの物語を読んで質問に答えてください。

ロッチィは正直者で頑張り屋さんの11歳の少女です。
お母さんが死んでしまい、お父さん、継母、継母の連れ子、ラビニアと暮らしています。継母とラビニアはロッチィが気に入りません。
気の利くロッチィが良かれと思ってやったことでも、
「そこまでやったら私達の立場が無いじゃないか!」
「ちょっと可愛いからといって、調子に乗るんじゃないよ!」
「今度しでかしたら、晩ご飯抜きだからね!」
等と、口汚く罵られてしまうのです。
でもそんなロッチィが唯一、気を許して甘えられる存在。
それは○△□でした…。

Q 1 ○△□の部分あなたの想像で埋めてください。

みんな大好き 心理テスト



みんな大好き 心理テスト

あなたの心の状態や 性格が判る心理テスト

Q 1 あなたが頼れる男性像は? この様なドラマには思わず感情移入してしまいます。そして知らず知らずのうちに主人公に自分を重ね合わせてしまうのです。これを心理学的に「同一化」と言いますが、主人公の心の拠り所は、そのままあなたの現在の心の拠り所となる、頼りがいのある男性像を表す事になります。

● 幼なじみの男性といった気安い付き合いをしている異性や、将来の恋人をイメージしたあなたは、現在異性関係に満足しています。実生活でも両想いの恋人の居る人、又は近い将来恋が実りそうな人です。

● 学校の先生、義理のお兄さんをイメージしたあなたは、好意を寄せながらも、自分では手が届かないと思う男性に片想いしている人。

● 父親、兄をイメージした人は、恋をするにはまだ幼すぎるようです。

● 犬、ねこ、小鳥など動物をイメージした人は、失恋したばかりか、孤独癖のある人の可能性も大。早く心の傷を癒して、新しい恋を見つけましょう。