

~工務店とは~

文：山田加容子

若い人に「領収書に山田工務店と書いてください」と言うと、「公務店」と書く確率高いです。まあ、なかなかピンとこないのだろう…。実際、私も工務店とハウスメーカーの違いがはっきり分かったのは結婚してから何年も経った頃でした。

「工務店」とつくと、どちらかと言えば町の便利屋さん的に思い、この棚つけてほしいとか、庇直してとかのちょっとした工事が主なのかなと思いがちで、家を建てるのは〇〇建設とか〇〇ハウスと名乗るところだと思っていました。当時、「え!うちって家建てることができるんじゃ」と恥ずかしながら工務店に嫁に来て知りませんでした(笑)

どちらかと言えば地域密着の建築業で、大手では数少ない手刻みができるのも工務店の強みかなと思いますが、最近はハウスメーカーでも〇〇工務店と名乗る会社もあるので、その線引きが無くなりつつあるのかもしれませんね。

暮らしのコラム 今年こそ“なりたい自分”になる！新習慣＆継続のコツとは？

新年を迎えて、「今年こそ、〇kgダイエット！」、「今年こそ、語学習得！」など目標に向かってがんばろう！」とあらためて心に誓つた人も多いはず。みなさんも目標達成に向けて歩み続けていますか？意気込んで新年の抱負を考えてみたものの、次第に怠けがちになってしまい、ついには目標達成をあきらめてしまう…なんてこと、毎年繰り返していませんか？そんな残念なパターンから、今年こそなんぞ脱出しましょう！

なぜ目標を達成できないのか？

昨年の自分を振り返り「自分はこのままでいいのかな…」「これまでの自分を変えたいけど、どうせムリかも…」と悩んでしまう人も多いと思います。こうした悩みにとらわれている状態を思考停滞状態と呼びます。

頭の中であれこれ考えているにもかかわらず、悩みの本質や解決策が整理されないため、きちんと前に進むことができないのです。またこのとき、人は「過去の後悔」や「未来への不安」ばかり気をとられ、「今」という時間に焦点が合っていないません。目標達成のためには、「今」に意識を集中する必要があるのです。

今年こそ「なりたい自分になる！」と決めたなら、何か不安や焦りにとらわれていないか、まずは自分の心の状態をよく観察してみてください。そして、頭の中で考えているだけではなく、抜け出せない思考停滞状態から脱出するために、運動を取り入れてみましょう。

行動が自然と目標達成へと向かう“継続のコツ”とは？

目標が明確であり、かつ本当に達成したいという「思い」があれば、そのための行動は自然と伴うものなので、継続は難しいことではありません。ですが、その目標は、常に意識して達成したいと心から思っていないと、つい忘れてしまいがち。また、体の感覚に意識を集中することは、心を「今」に取り戻すことにも役立ちます。それは、あなたが悪いのではなく、脳の性質上そういうものなのです。人の脳は「快」と感じる方向へ向かうようプログラムされていますので、「目標を達成している自分」を詳細にイメージして、そこにワクワクした「快」の感情が伴えば、無理なく自然と行動が目標達成へと向かっていくようになります。

また、夜寝る前に「今日、目標達成のためにやったこと」について振り返りながらできたことを記録し、小さな自信を積み重ねていくのも大事です。今年こそ「目標達成できる自分」をつくっていきましょう。