



## 暮らしの発見

### しぐさは「心を映す鏡」

ふだん私たちは、言葉を使って人とコミュニケーションしていますが、言葉で伝えることだけが、すべてなのではありません。



それに伴うしぐさや表情が、言葉以上に大きなメッセージを伝えているのです。心に思っていないことを言葉にすることはできますが、しぐさや表情は、もっと正直。無意識のうちにしてしまうので、本当の意味で「心を映す鏡」ということができます。

なにげない小さなしぐさが、強い印象になって、その人の人柄を決めつけてしまったり、無意識にしまった表情が、相手に誤解を与えてしまったり…。日常的に使うしぐさや表情には、その人の本心がわかる「鍵」が隠されているのです。

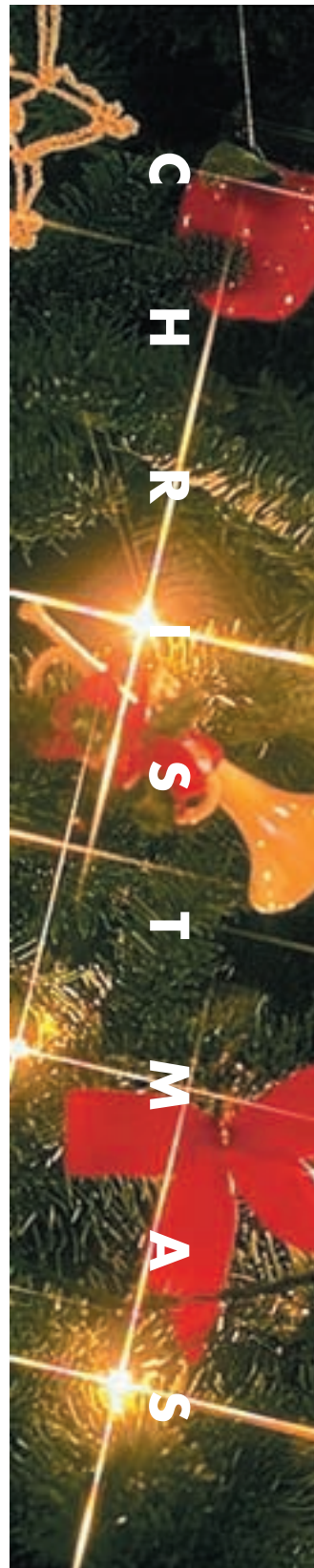
しぐさや表情の中には、人への印象を与えるものもあれば、反対に不快な印象につながるものもあります。また、自分だけが勝手に「好まれる」と思っているしぐさも、相手にとってはそうでないことも…。人に好感を持たれるしぐさや表情を知っておけば、いろいろな場面でいい人間関係をつくるきっかけになるものです。

### ノンレム睡眠とレム睡眠

ノンレム睡眠は、大脳を休ませるための睡眠です。寝ないで過ごしていると脳細胞が破壊されてしまうので、人間は寝ないではいられないようになっています。ノンレム睡眠時には、体や脳の修復をする成長ホルモンが分泌されます。よく眠れたと実感できるのは、このノンレム睡眠がとれているかがポイントで、特に一番深く大脳が休まる最初の90分のノンレム睡眠が、眠りの質を左右するとも言われています。

レム睡眠は、大脳は起きていて働いている状態です。脳波では浅い眠りを示していますが、揺さぶり起こしても目が覚めにくく、深く眠っているかのような特徴もあります。レム睡眠は、昼間に見たものや記憶したものを長期的な記憶に固定する役割があり、たくさん勉強をしたりするとレム睡眠の時間が多くなる傾向があるようです。

入眠のタイミングは、体温が高いところから下がってきたところ。寝つきを良くするためには、体を温めた後、上手にクールダウンさせること。手足がポカポカするのは、体温を放出して体を冷やそうとしているからなんですよ。



## 保険のいろいろ

### あなたのお車の損害、大丈夫ですか？

車両保険は、契約している車が偶然の事故によって損害を受けた場合に、修理代などが支払われる保険です。交差点での出会い頭の衝突、駐車場での当て逃げ、自分のミスでおこした単独事故、盗難による損害をカバーしてくれるのです。つまり対人や対物保険はあくまで他人のための賠償保険ですが、車両保険は自分の車のための保険というわけです。

ただし、補償範囲は自分で選択することができ、保険料も大きく変わってきます。相手が自動車の場合の衝突・接触のみの損害をカバーしてくれるものから、火災・盗難・台風・飛来中、落下中の他物との衝突までをカバーしてくれるもの、さらに単独事故・当て逃げまでカバーしてくれるものと補償内容が違ってきますので、契約前にはその中身を十分に理解し、しっかりと検討することをお勧めします。

契約中のあなたも、事故をしたあとで慌てることのないよう、自動車保険証を見直してみてください。ただし、飲酒運転・無免許運転・麻薬等運転・地震・噴火・津波による損害は補償されませんので、十分に注意してください。

