こころの悩み ネットで相談

職場や家庭などでのストレスは現代日本人に共通の問題。放置しておけば深刻なこころの病に進行してしまう危険性もあるのだが、専門クリニックや心療内科を訪ねるのに抵抗を感じる人も少なくない。そこでストレス度のチェックや対処法などを教えてくれるインターネット上のサービスを利用してみるのはどうだろうか。

ネットでのサービスは時間や場所の制約を受けないのが特徴。仕事が忙しくカウンセリングやストレスチェックを受けられないサラリーマンや、適切なカウンセリングサービスを提供する医療機関が近くにない人も、サービスを受けられる。

▽無償チェックサービス	健康・体力づくり事業財団（健康ネット）	無料
	30問の質問に答えると「精神的ストレス」「身体的ストレス」「ストレス対処能力」の状態を判定してくれる	
	うつ・不安啓発委員会（UTU－NET）	無料
	簡易チェックが可能。うつ病やパニック障害に関する情報が豊富。患者の体験談もある。	
	（日経新聞2007年3月26日夕刊記載）	
▽オンラインカウンセリングサービス	ピースマインド	相談5往復（オンライン）で14700円
	個人・企業向け両方を提供。オンラインのほか電話や対面のカウンセリングも提供	
	ライフバランスマネジメント（MTOP）	年間3600円
	簡易チェックは無償。企業向けサービスが主だが個人向けも提供。ストレス耐性の付け方などのコンテンツが充実。専業主婦向けのサービスもある	
	日本オンラインカウンセリング協会（JOCA）	無料
	同協会のカウンセラー養成講座のインターンが対応。テーマも「キャリア」「教育」「職場」「家族・夫婦」に限定	
	全国Webカウンセリング協議会（WCC）	1000円
	ひきこもり・不登校問題に強い。登録料1000円が必要。3ヶ月間でメールで10回、TV電話で3回の相談が可能	

トイレで流す水の量

二リットルのペットボトル三本分・・。トイレを流したときの水量は今や六リットル以下（大洗浄の場合）の節水タイプが標準だ。二〇〇六年春に業界二位のINAXが六リットル型を売り出すと、最大手TOTOが夏に同じ六リットル型で続いた。冬には松下電工が五・七リットル型を発売。なぜ六リットル以下なのか。

実はトイレの節水化は海外が先行している。水不足の地域を抱える欧米や中国などはすでに六リットルが標準。最近はさらに二〇％削減した四・八リットル型の普及を促す地域も増え、一段の節水を求めている。日本で六リットル型を仕掛けたINAXは「海外基準が一つの目標だった」と言う。

現在、日本市場で最も普及しているのが十三リットル型。一九九〇年代半ば以降に十リットルや八リットルの製品も発売されたが「トイレは商品寿命が長く、節水ニーズも当時は強くなかった」（TOTO）ため買い替えは限定的だった。

むしろ国内はトイレの汚れ防止の要求が厳しく、水量削減には心理的な抵抗さえあったという。

国内市場が変化したのは、地球温暖化や水不足など環境意識の高まりが背景にある。水量が十三リットル型の半分以下になったことで顧客への訴求力も強まった。大手二社は「四人家族だと年間約四万五千リットル、水道料金で一万円以上を節約できる」とPRする。

（ニッポン適量考）

『耳あか』は自然のバリア、無理に触らないほうがいい

耳かき 大研究

「耳かき」は、約３０００年前の中国や古代ローマの遺跡から出土するほど歴史は古い。

※※「耳あか」って何？※※

耳あかは外耳道（耳の穴）にある耳垢腺と皮脂腺からの分泌物に、新陳代謝で落ちた表皮細胞やホコリが混じり合ったもの。正常な耳あかには雑菌やカビの繁殖を抑え、皮膚を保護する作用があります。そして、耳の穴の皮膚は鼓膜から外へ向かってゆっくりと移動するようになっているので、外耳道の奥の方には耳あかは存在しません。

また、耳あかにはカサカサした「乾性耳垢」とベトッとした「湿性耳垢」があり、日本人は85％が乾性、欧米人は90％以上が湿性です。

※※「かき過ぎ」はトラブルの元※※

外耳道は外側の「軟骨部」と内側の「骨部」に分かれます。軟骨部の皮膚の厚さは約１～１・５ミリなのに対し、骨部は約０・１ミリしかなく、極めてデリケートなので触ってはいけません。

耳掃除に熱心なあまり、毎日のようにかくと、頑固なかゆみを伴う、極めて治りにくい慢性外耳炎になったり、まれに皮膚がんの原因になることも。耳かきのしすぎは女性に多い傾向があります。

なかでも風呂上りは皮膚の表面がデリケートになっているので禁物。

個人差はありますが、耳の穴の直径は約７ミリで、そこに綿棒を入れると耳あかを押し込むことになります。綿棒が普及してなかったころの方が外耳炎は少なかったそうです。

※※リフレッシュ目的

月に１～２回で※※

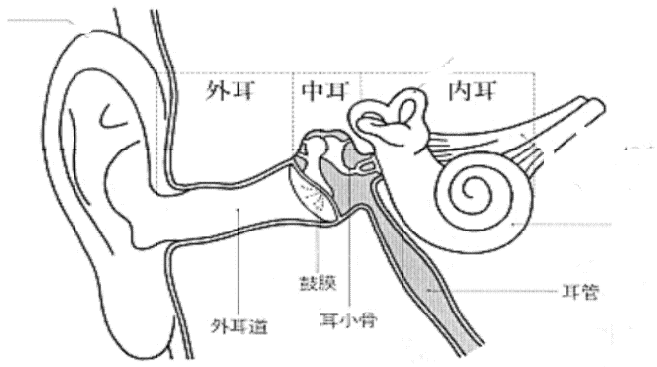
とはいえ、「気持ちいいからやめられない！」のも本音。なぜ気持ちいいのか分かっていません。「やるなら月に１～２回程度、耳の入り口付近をそっとふきとる程度で」

しかし、時には耳あかが大きく硬くつまってしまう耳垢栓塞になることもあるので、その場合は耳鼻科へ。

※※　ここに注意　※※

「耳掃除中に子どもが飛びついてきて、鼓膜を破ってしまうなどの不注意による事故は後を絶ちません。周りの安全をよく確かめて下さい。

他人にする場合、明るい場所で、耳たぶを外側にひっぱり、外耳道の曲がりを少なくすれば見やすいです。泳ぐ前は、耳あかがふやけてつまることもあるので、大きな耳あかがないかチェックしましょう。



（読売ファミリー）

つちやあるくかい？

7月28・29日に富士山登山にリベンジしました。17名の参加者のうち15名が頂上まで登り、リベンジを果たしました。

曇空の為ご来光を見ることは出来ませんでしたが、苦しい中での達成感を一人ひとりが味わっていました。

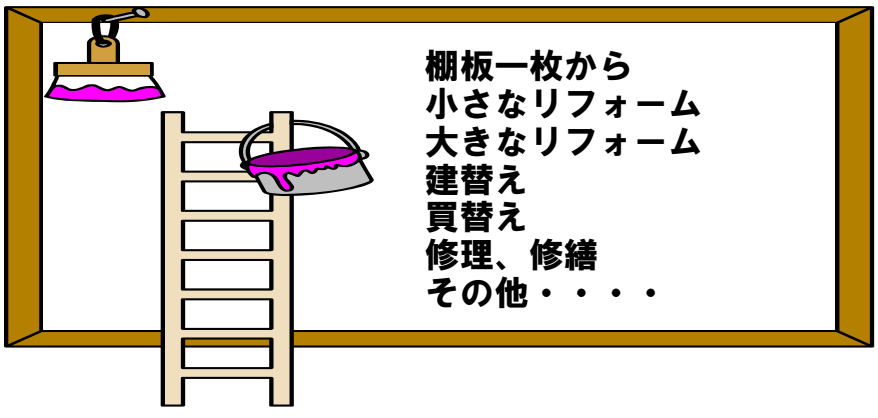
TCC会員様限定『無料法律電話相談』

当社顧問弁護士　外山　弘先生による法律相談を開催します。お問い合わせは当社まで電話下さい。

TCC会員様 プロ野球阪神戦当選者

7／５	明田町	大西　勁	様	7／31	出丸町	井　正	様
7／13	雨天の為中止				東大阪市	中川　誠夫	様
7／17	城西町	糸瀬　敏和	様	8／１	塚　脇	宮田　康恵	様
	明野町	畑中　元夫	様		宮之川原	昼田　進	様
7／27	日吉台	主原　一光	様				
	芝生町	谷口　武	様				

家のことなら　な～んでも



棚板一枚から
小さなリフォーム
大きなリフォーム
建替え
買替え
修理、修繕
その他・・・・

０１２０－５４７－２７８（ごようなら　つちや）

一級建築士事務所

株式会社　土屋