

どくしゃ

タイム

読者コーナー「ホッとtime」

「読者コーナー・ホッとtime」は、皆さんが大事にしている“座右の銘”（常に自分の心に留めておいて、戒めや励ましとする言葉）や、是非とも他の方にも紹介したい“おすすめの〇〇”を、読者の皆さんから応募していただくコーナーです!! 読みながら、ホッとした時間をお過ごしいただければと思います♪♪

私の座右の銘

No one is perfect.
完璧な人間なんていない。

「完璧な人間なんていない。」

この言葉は英語の授業の中で出てきたフレーズです。私は昔、「完璧」に囚われていました。「他の子達は〇〇ができるのに自分はずいから劣っている」「百点を取れるテストだったのに九十点だったから私は駄目だ。」などと、自分を追い詰め、完璧にできないことを言い訳に物事を投げ出すこともありました。しかし、私はこのフレーズを聞いて、「私は〇〇はできないけれど、〇〇はできる。」「九十点は取れた、ならどうすればあとの十点が取れたのか。」「と視点を変えて考えるようになってから、「完璧」に囚われることがなくなりました。勿論、完璧を目指すことは悪いことではありません。ですが、それに固執しすぎて本来の目的を見失ってはいけません。そんな時はこの言葉を思い出して、今の自分が出来る最大限を発揮することが、自身の成長に繋がると思っています。

(たまり場はれっとボランテニア 山領志穂)

【おすすめの“ハーブティー”】

寒い冬に温かいハーブティーはいかがですか。たくさん種類がありますが、中でもカモミールティーは飲むときにカモミールがふわっと香ってとても心地よいです。風邪を引いたときなど、鼻やのどの調子が悪いときはエルダーフラワーティーがおすすめです。エルダーフラワーには炎症をおさえ、解熱効果があるそうです。ハーブティー特有の匂いが苦手な方は、グリーンルイボスティーがおすすめです。ルイボスティーの中でもマイルドな味なので、クセがあまりなく飲みやすいです。ハーブティーの種類によって効果が違うので、調べてみると面白いと思います。よかったら、みなさんもぜひ試してみてください。

(しづや・ぱれっとホーム 職員 飯山直子)

- 「読者コーナー・ホッとtime」では、“私の座右の銘”や“おすすめの〇〇”を、読者の皆さんから募集しています。なぜその言葉を選んだのか、どんなところをおススメしたいのか、200文字程度で書いてどしどし応募して下さいね。応募は、FAX(03-6821-4978)または ep-home@npo-palette.or.jp まで。

(編集部)