

## 有安さんと大庭さんの 往復書簡

---

美幸さん

こんにちは！

ことしは雨の少ない夏ですが、今朝は少しだけ降りました。ジメジメとする日は疲れを感じる一方で、これだけ降らないのでは植物も夏バテしてしまうかもしれません。

さて、今回のテーマ「ご褒美」。

以前はご褒美といえば、おいしいものや旅行といったわかりやすいものでしたが、最近のご褒美は「アナログ」に偏ってきています。

というのも、私にご褒美を欲するときは、仕事やなんらかのやりとりで頭や気をつかった後ということが多いので、とにかく休みたいというのが一番。

だから、食べたり出かけたりすることも大切なのですが、身体や心が休まることも意識しています。

身体のメンテナンスで誰かを頼ることも増えました。

ボディケアやお肌のお手入れ、鍼灸治療など、私にピッタリの施術をしてくださる専門家の方に出会えたのも幸運。

「身体は資本」なので、そうした施術家さん・美容家さんも私にとってはビジネスパートナーです。

自分で簡単にできるご褒美の入口を「書くこと」にしています。タイプするのではなく、手書きで、お気に入りの文房具を使って書くのです。

10年以上愛用しているお気に入りの万年筆には少し変わったギミックがあり、ノック式でペン先が出てきます。クリップでどこかに留めるときにはペン先が上を向くようになっているので、インクのしみて慌てることもありません。

何度かメンテナンスをお願いしたり、ペン先が曲がってしまってオーバーホールをせざるを得なかったりしましたが、なんだかんだ、直していただいて現在に至ります。このどんくさい感じが憎めないのでしょうか。

## 有安さんと大庭さんの 往復書簡

---

数年前に優秀なインクが発売されてからはカートリッジからコンバーターにも変え、インクを吸い上げて使うようにしています。

万年筆で書いた文字が滲まず、ハガキにも書けるように。出かけた先でポストカードを買い集めて、日頃スマホでやりとりしている人にはがきを送ってみるのも楽しみになりました。

書いているだけで時間の流れがゆっくり感じられ、肩の力みもほぐされ、豊かな気持ちになれる気がします。休養らしい休養ではないかもしれませんが、ある意味これも私のご褒美です。

ひたすら寝ることでもご褒美感はあるのですが、あいにく自分に合った枕やマットレスにはまだ出会っていません。

美幸さんは寝具や睡眠について、なにか工夫されていることやおすすめグッズはありますか？

私は寝ることそのものに難渋するタイプではなく、だいたい毎日スッキリ快眠できるほうなのですが、美しさや品格を保つには休養や睡眠のとり方にコツがあるように思えてなりません。

これから秋になり、少しばかり眠りが浅くなりやすい頃なので、よろしければお聞かせください。

このお手紙もそういえば、ご褒美タイムです。誰かを思い浮かべること自体が、心休まるものですね。

愛実



お気に入りのインクはパイロットさんの「強色」シリーズ。きれいに発色するのに裏にもしみにくいので、ノートにもよく使っています。木軸万年筆も憎めません。

愛実さん

こんにちは!

今年は長～い夏でしたね。  
11月に入っても昼間はまだ半袖でいられるくらいなのですから、  
異常気象以外の何ものでもないですね。

さて、お手紙のお返しが遅くなってしまって申し訳ございません。  
今年に入りまして新しく色々な動きがありバタバタとしておりました。  
お陰様でスケジュール管理とパソコンのスキルは少々上がりましたが。

忙しかったりパンクしそうな時の私の解消方法は、寝ること。  
そう、今回のお題とリンクしていますね。  
私の場合、眠ることはご褒美でもありリフレッシュする時間でもあります。

そんな私の「寝具や睡眠について工夫していることや、  
おすすめのグッズ」ですが、実は私はベッドに入ると1分以内に落ちてしまうタイプです。  
(ある方からは気絶と一緒にじゃないかと笑われてしまいました)  
5分も寝付けないと悩むくらい、即寝してしまうのです。

寝具についてですが、下に敷くマットレスは、  
Airweave(エアウィーブ:スケーターの浅田真央さんが宣伝されていたもの)で、  
枕は接骨院の先生からおすすめされた硬めのものを使用しています。  
頭を置いた時に首の固さがなくなるのが最適な枕なんだそうですよ。

そしてもう1つのこだわりはパジャマ。  
寝ている間に疲労回復をするというBAKUNE(バクネ)を着用しております。  
サラッと肌心地がよく体温調整をしてくれるのでオススメです。

追記として、枕カバーはシルク製を使用しております。  
寝返りをする際に摩擦で髪が傷むと聞いたので取り入れているのですよ。

そして工夫していることと言えば、  
目元が疲れている時はホットアイマスクをして翌朝クマが取れているように願いながら眠りにつきます。

頭が疲れている時はラベンダーの香り袋を枕の下に入れて癒します。  
脚が疲れている時は足首の下にクッションを置いて足を高く持ち上げて眠ります。

「そこまでしているから安眠出来るのか」というとそうではなく、  
私は移動中の電車でも車でも寝られるタイプ。  
またパソコン作業などで疲れた時は、  
そのままフローリングに横たわった瞬間に爆睡してしまうという  
超鈍感タイプでもあります。  
明るかるうが、テレビが付いてようが、  
子どもが側で騒いでようがお構い無しなんですから(笑)

二度寝も大好きな私は、本音を言えばいつまでもベッドでダラダラしていたいものですが、  
妻であり母である私はそうは言っておられません。  
最近では5時や6時に起きることも増えてまいりました。  
ただ、休日に何もないと9時台まで寝てしまうことも未だにあります。  
先日は、出張帰りに疲れすぎて21時台に子どもと就寝し、目覚めたのは何と9時半!!  
この歳で半日も寝続けられるのですから、よっぽど“眠ること”と相性がいいのでしょう。

愛実さんには「相性のいいモノやコト」はありますか？ 相性がいいとは素晴らしいこと。  
人でも環境でも何でも、  
無理をせずとも身体が喜ぶことに出会えるのは有り難いことですよね。  
私にとって愛実さんは相性のいい方の1人です。  
これからもよろしくお願いしますね。

それでは、私は今宵も秋の夜長を楽しみたいと思います。 それでは、また♡

美幸



いつもハッピーな気持ちで過ごすにも、  
寝るのはとても大切。こだわりアイテム  
と一緒に寝るのも、パタッと寝落ちする  
のも幸せな瞬間です。