

## 第4章 元気、楽しい、大好き！ じぶん が主役。

最近、慌ただしいばかりで、なーんか有意義ことが出来ていない？

毎日、自分探し中。楽しいことや趣味は…昔みたいにはないかな。

でも…。そう深く考えすぎない！楽しいことは身近にあるかも。

仕事、習慣、お祭り…

自分の視点を変えたら、どんなことにでも楽しさが見えてくるはず。

それは自分だけの特別なステージだ！

「元気、楽しい、大好き！」そして…

「じぶんが主役！」

### 「夢中になれること」って、どこにある？

生き生き！ 東京・働くひと図鑑

【身体をいつもニュートラルに！】 生島典子

【引越し、修理、メンテナンス……。何でもできる職人ワザ】 生島典子

【グリーンマンの正体は？】 生島典子

【最後はちょっと大人の雰囲気です…】 生島典子

ヒゲ剃りってこだわると、楽しい。

【ヒゲ剃りに、こだわってみた。】 藤塚勇揮

【ゾリッ。剃ってる音が聞こえる。】 藤塚勇揮

【男も、鏡を見てウツトリ。】 藤塚勇揮

【パーフェクトなシェイブを目指して。】 藤塚勇揮

見ているだけじゃもったいない 踊らにや損々

【青森・ねぶた祭】 得田 正

【神田祭】	得田 正
【深川祭（水掛け祭り）】	得田 正
【よさこい祭り（原宿表参道・スーパーよさこい）】	得田 正

身体をいつもニュートラルに！

東京都・武蔵小山で治療院を開業する大槻幸代先生。あんま・マッサージ・指圧師、鍼灸師の資格を持ち、タイマッサージやタイ武術も体得。私の身体の悪い部分も笑顔でゴリゴリしてくれる！



引越し、修理、メンテナンス…。何でもできる職人ワザ

わが家のハウス・コンシェルジュ、便利屋の上野恒章さん。家の不具合の調整や修理、メンテナンスなど、何でもやってくれるスーパーマン。娘の保護者仲間でもう20年近い付き合いに！



グリーンマンの正体は？

実は、未っ子の中学の担任の山下孝輔先生。専門は技術科。この日は体育大会で、チームカラーの緑で全身決めていているところ。生徒のやる気を引き出す、有無を言わさぬ熱い指導で人気（？）。



最後はちょっと大人の雰囲気で…

東京・西国分寺の駅の近くにあるバー、ジェイクスのマスター、平石達也さん。地元や近隣在住の酒好きが集まり、夜な夜な交流を図れるありがたい場所。うちの第2のリビングのようなスポット。



ヒゲ剃りに、こだわってみた。

毎朝のヒゲ剃りってめんどくさい。でも、道具ややり方をこだわると楽しくなってくるかも。今回紹介するのは両刃カミソリです。



ゾリッ。剃ってる音が聞こえる。

「カミソリを怖がってはいけない。しかし、リスペクトしなければならない。」  
剃るときは慎重に。





男も、鏡を見てウツトリ。

両刃カミソリで剃った肌は「キュッ」と音が鳴る。この感覚、クセになる。



パーフェクトなシェイプを目指して。

こだわりは自分だけのもの。そして自分だけの時間。毎日、何気なくやっていることも、少し楽しくなる。



## 青森・ねぶた祭

夏の眠気を祓う「ねむた流し」に源流をもつという、本州最北青森の「ねぶた祭」は、日本最大の灯籠祭り、東北三大祭りの一つだ。



## 神田祭

平安時代の武将・平将門を江戸総鎮守の神として祀る神田明神の祭礼で、毎年5月中旬に行われる。江戸の三大祭り、天下祭りだ。



## 深川祭（水掛け祭り）

富岡八幡宮の例大祭。江戸の三大祭り。沿道の観衆が神輿の担ぎ手に（浄めの）水を掛けることから“水掛け祭り”の異名をもつ。



## よさこい祭り（原宿表参道・スーパーよさこい）

戦後間もなく南国土佐高知で誕生。自由度の高さから全国各地に広まり、チーム毎の個性的なスタイルを観衆と一体で楽しんでいる。

