

# 爽風市川通心

爽やかな風が私たちの街と心を吹き抜けていく

Vol.148

## eスポーツは浸透するか？

eスポーツと言えば、ここ数年人気が上昇し、プロプレイヤーも誕生したぐらいの「新しいスポーツ」です。

国体の競技として正式採用されたり、特定のソフトの世界選手権が開催されたりするなど、日本国内だけでなく、世界各地でeスポーツイベントが開催されるようになりました。

### 【市場はこれからも「拡大」する】

ゲーム業界誌の最大手であるKADOKAWAの分析調査では、2020年から2023年までのeスポーツ市場の平均的な成長率は26%と予想しています。その原因として、高速・大容量化が実現するモバイル通信「5G」が開始されることで、モバイル端末を使ったeスポーツが活発になることを要因として挙げています。

また、家庭用ゲーム機・パソコン向けeスポーツタイトルが、今後モバイル端末でも展開されることが見込まれており、スマートフォン普及率の高い日本では、さらにeスポーツ市場が拡大する余地があるとしています。

大する余地があるとしています。

### 【リアルスポーツの「補完」？】

コロナウイルス禍において、多くのプロスポーツが開催を中止、あるいは無観客での開催を余儀なくされました。実際に、興行収入を得られなかったことで経営危機に瀕したプロスポーツチームも相次ぎ、収益の補完として、多くのプロスポーツ団体がeスポーツに注目するようになりました。

スポンサーが億単位の広告料を当たり前のように支出するF1の場合、無観客レースを開催しつつ、実車のドライバーをゲームーとして登場させ、eスポーツグランプリを開催し、その様子を有料配信することで視聴料を獲得することに成功し、あわせて広告主へのアピールとPR効果を保証することにも成功しています。

日本国内でも、日本野球機構やJリーグがeスポーツを主催するようになり、リアルとバーチャルの両面で収益を得ようとする企業努力も見えます。

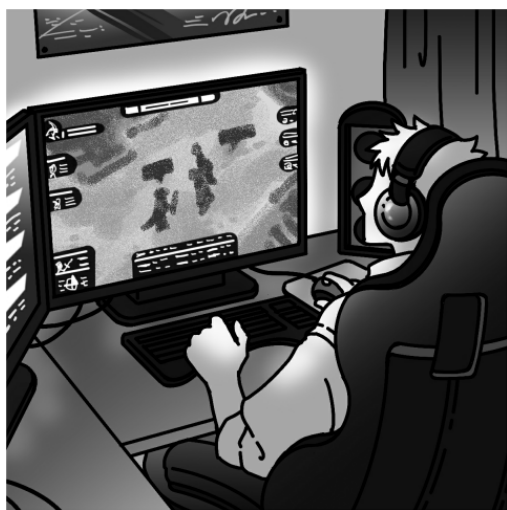
### 【すでに市民権を得ている？】

eスポーツに関するビジネスは、すでに私たちの日常生活でも見かけられるようになっていきます。

例えば、東京メトロと（株）ゲシピは、駅構内や周辺にeスポーツ専用のトレーニング施設をオープンさせています。いわばカラオケボックスやインターネットカフェと同様の楽しみ方ができるため、年々利用者は増加傾向にあります。

令和の時代、スマホとて、オンラインゲームが普及すると新たな進化を遂げる必然性を背負うようになります。

eスポーツはその引き金を引くための重要な要素であり、それだけ社会に定着しつつあるのです。



# 健康そうだん室

## 不安症

### 考え方を变える精神療法も多く用いられる

ク障害」なども、不安症の一種として取り上げられます。

外出するときに「ガスの元栓を閉めたかどうか」と気にすることは、誰にでもあると思います。ですが、元栓ばかりを気にして窓を閉め忘れていたりなど、生活に支障をきたすような場合は「不安症」と言ってもいいでしょう。

#### ●不安障害とうつ病

不安障害では、うつ病やそのほかの不安障害（パニック障害、全般性不安障害、恐怖症、強迫性障害など）を併発するケースが多いとされています。

**●不安症のメカニズム**  
不安症は、あまりにも過度な不安を感じてしまうことで、自分の感情をコントロールできなくなる状態のことを言います。不安を感じる対象や症状には個人差があり、病名で言えば「全般性不安障害」、その他「パニッ

この場合、うつ病の治療を進めた結果、不安症が治るかと言えは必ずしもそうではありません。うつ病も不安症も薬物治療やカウンセリングが治療の基本ですが、それぞれに効果のある薬物は異なりますし、症状は日々変調することもあるので、定期的な診察を受け、適切な分

量の薬物投与を行う必要があります。

#### ●不安障害の治療

不安障害の治療方法としては精神療法と薬物療法の2種類があります。

精神療法では患者の認知のずれを改善する「認知行動療法」が行われます。

認知行動療法は、コップの水を「もう半分しかない」と捉えるか「あと半分もある」と認めるか、どちらがその人にとって不安を感じないか、自身の心を守るために都合のよい考え方に切り替えてできるように行う治療です。



#### ■暮らしのたより■

#### 住まいに風の通り道をつくり快適に！

風通しのいい家は暮らしに自然な心地よさをもたらしてくれます。感染症対策のひとつとして部屋の換気が重要視されるようになりました。風を上手に取り込んで換気をすれば、感染症対策はもちろんのこと、湿気を軽減したり、夏の暑さを和らげることもつながります。そのためには、窓や玄関などを空けて、十分な風を取り込みたいものです。換気のためとはいえ、窓を開け放しておくのは、防犯面で不安もあります。最近のシャッターや玄関ドアには、安全面に配慮しながら通風できるものがいろいろあります。また、風通しのいい住まいをつくる上で必要なのが、「風の通り道」をつくること。窓をひとつ開けただけでは風は通りません。庭先や玄関から取り入れた風が、家の中を通過して反対側に抜けるように考えることが大切です。室内ドアを通風できるドアに変えると、家の中に風の通り道をつくることができます。通風ドアには、ルーバー付きのものや、開閉可能な「らんま」が付いたタイプなどがあります。ドアを閉めたまま風を通せるので、各部屋のプライバシーを守ることができます。風の通り道ができれば、窓から入った風が部屋の中を気持ちよく流れて、空気を効率的に入れ換えられます。風通しがよい家になり、ジメジメが気になる梅雨時の湿気対策にもなります。

# かんたん レシピ！

## ツナと三つ葉の胡麻カツオ和え



### 材料



【4人分】

ツナ缶（油を切る）……1缶	砂糖・塩……小さじ1
三つ葉………大1束	胡麻油………大さじ1
ニンジン………1/3本	カツオの粉………少々
椎茸………1/2パック	すり胡麻………少々
油揚げ………1/2枚	[B] 生姜汁………少々
[A] 薄口醤油……小さじ1～	レモン汁………少々

6月と言えば、梅雨入りのシーズンです。なかなか外出がしにくいという場合、缶詰を使った料理を作ってみてはいかがでしょうか。

ストックしやすいツナ缶を使っているのもポイントです。三つ葉は鮮やかな緑色で、出来るだけ色が濃いものを選ぶとよいでしょう。三つ葉の爽やかな香りが、ジメジメとした季節を心地よくしてくれますよ。

①三つ葉は流水で洗って汚れを落とし、根を切り落としておく。ニンジンは皮をむいて千切りにしておく。椎茸は汚れをふき取り、薄切りにしておく。②油揚げは油抜きしてあるものを用意する。油揚げはザルに入れて熱湯をかけると油抜きできる。小さめのフライパンを熱し、油揚げを加え入れて乾煎りしておく。乾煎りしたら細切りにしておく。③鍋に水を注いで火にかけて湯を沸かし、ニンジン、椎茸、油揚げ、三つ葉をサッと茹でておき、ザルにあげて水気をしっかりと切る。三つ葉は冷水にとってから冷まし、食べよく切っておく。ツナ缶は缶の蓋を開けてから油を切っておく。④[A]の薄口醤油、砂糖、塩、胡麻油、カツオの粉、すり胡麻をボウルに混ぜ合わせ、ツナ缶を加え入れる。全体を混ぜ、味を見て足りなければ、醤油か塩で調味する。⑤ニンジン、椎茸、油揚げ、三つ葉をざっくりと和え、生姜汁とレモン汁をふったら完成。

【ポイントメモ】三つ葉がない場合、水菜や小松菜でも代用可。



## ビューティー サロン

顔の中心から  
全体に広げる  
ように

円を描きつづ  
なませる



## メイクの必須アイテム！フェイスパウダーの役割

ジメジメするこの季節。せっかく朝にばっちりメイクをしても、ふと鏡を見ると崩れが気になる、なんてことが増えてきます。

ベースメイクの仕上げにフェイスパウダーを使用するだけで、よりファンデーションを肌に密着させ、メイクを崩れにくくしてくれます。粉末タイプと固形タイプに大きく分けられますが、ツヤ肌に仕上げたい時には粉末タイプ、陶器のようなマット肌に仕上げたい時には固形タイプを使用するのがおすすめです。

初心者の方は、付属のパフではなくブラシを使ってくると円を描くようにすると、まんべんなくつけやすいです。お直しにも使えるので、お家用と出先用で分けておくと良いでしょう。



## ■お客様の施工現場から■

## 市川市住宅助成金による階段手すり取付/菅野 A 様邸

こちらのお客様のお住まいは当方事務所のご近所で、築約30年、建坪40坪の木造モルタル2階建ての建物で、お一人暮らしの奥様も年々お年を召され、室内の段差等にも不安を感じられる様になられたとのことでした。そこで、市川市が市内の一般住宅の改修を対象にした「住宅あんしん助成制度」の利用をご提案をさせて頂くことになりました。現在、お客様のお住まいの階段には手すりが設置されておらず、日常の階段上り下りの際に、万一、転倒・落下された場合の大ケガにもつながりますので、今回、この「住宅あんしん助成制度」を利用・申請し手すりの設置をさせて頂くことになりました。この制度を利用するにあたり、市川市の担当部署への申請書類は多岐にわたりますため、お施主様独自による手続きは繁雑で、当方がお客様の代理人として全てを代行、約2週間にて市川市からの改修認可を頂きました。そして、お客様と工事契約を取り交わし、使用する部材関係を調達、改修認可から約10日後に着工、約2日間にて全ての作業を完了致しました。

今回の手すりの取り付けにより、階段の上り下りの不安からも解消され、お客様も、日々、安心・快適にお過ごしになれることと思われます。

## つづき

こんにちは。エムエスホームの佐原です。

いつもお世話様になります。

五月晴れが続いた爽やかな季節から、いよいよ本格的な梅雨の時期を迎えることになります。

例年の梅雨入りは、六月上旬に九州から順次関東甲信にかけて梅雨入りを迎えるようです。今年は梅雨前線が早めに日本列島に北上すると予想され、梅雨入りと梅雨明けが早くなる可能性があるとのことです。いずれにしても、梅雨入りから梅雨明けまでの期間は長期にわたり、ほぼ連日不安定な天気が続くことになります。

我々、リフォーム工事に当たらせて頂いておりますと、この時期の長期の雨に見舞われますと、現場の作業もスムーズに運ぶこともできず、天気の回復を待つて再開しなければなりません。そして、当初予定していた工期にも遅れをきたし、施工中のお客様にご迷惑をお掛けすることにもなります。

何れにしましても、一年に一度の梅雨は、大切な自然現象の一つではありますが、出来るだけ長期間続く降雨や豪雨を避けて、程々の梅雨のシーズンであることに期待したいものです。

## リフォーム&増改築

- 発行： 有限会社エムエスホーム
- 編集： 佐原正男
- 住所： 〒272-0824

市川市菅野 4-18-27

- フリーダイヤル： 0120-541-209
- TEL： 047-323-2280
- FAX： 047-323-2285
- URL： <http://www.ms-home.com>
- e-mail： [ms-home@din.or.jp](mailto:ms-home@din.or.jp)



代表の佐原です。地元のお客様へ最適なリフォームの提案とサービスの提供に努めております。お住まいのことで、お困りな際には、どうぞ、お気軽にご相談、ご用命ください。

## エムエスホームの概要

商号： 有限会社エムエスホーム

設立： 平成9年8月1日

許可： 千葉県知事建設業許可

(般-17) 第42746号

営業内要： 大工工事、内装・水廻り、屋根・外壁塗装、バリアフリー、耐震補強工事、その他小工事

所在地： 市川市菅野 4-18-27

電話： 047-323-2280

フリーダイヤル： 0120-541-209

ホームページ： <http://www.ms-home.com>