



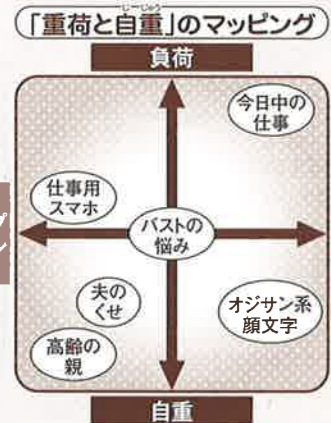
# ニッポン ランキング・コネクション

いしぐろけんご/著述業・分類王。「盲導犬クイールの一生」「2択思考」など著書多数。プロデュース・編集した書籍も200冊。近著「あいつの気持ちがわかるまで」(宝島社刊)絶賛発売中!

## 心の筋トレは、無理ない重さでセルフコントロール

唐突に筋トレ用語で失礼しますと「じちょう」じゃなく「じじゅう」です。ダンベルやマシンで重い負荷をかけず、自分の体重だけで行なうトレーニングが自重トレ。スクワットとか腕立てとか。マッチョマンを目指さないならこれで十分だとも。「プレッシャーになる」と言われる事象が世の中にたくさんありますが、その大部分は自分で自分に、心の負荷をかけてるのではありません。気にする=負荷。同じことが起こっても「ま、しかたないね」といい意味で諦められるか「具体的にどう対処するか」と考えれば、それだけで(重荷)ではなくなる。ってそうできないから困るんだよ! という声が聞こえてきそうです。が、こうやってシステムチックに考えるクセも併せたないと、生きてる間じゅう、ハードな筋トレになっちゃいます。

さらに筋トレに見立てれば、押す=プッシュは、自力で対応できること。引く=プルはどうにもならないこと。(オジサン系顔文字)(今日中の仕事)はコントロール自在のプッシュ。(仕事用スマホ)は相手次第だから負荷と感ぜない心のストレッチがいりますね。運命をたんと受け入れるのは(高齢の親)。こちらはプル。難しいのが(過去の悩み)これは負荷か自重か、そしてコントロールできると言えばできるとも……。



## 不安を感じる人の割合は72%! 「別居している高齢の親に不安を感じていること」ランキング

同調査によると「親と連絡をとる頻度が1週間に1度以上」の男性は34.4%。また「親から連絡をとる割合が多い」男性で、一番多い理由が「話すことがない」(67.2%)だそう。まずはこちらから定期的な連絡をするのも手だ。

### ●あなたは別居している親に対して不安はありますか?

不安がある……72.0%      不安はない……28.0%

### ●別居している高齢の親に不安を感じていること

1 認知症や寝たきりなど、介護が必要になった時の対応	53.1%
2 ケガや病気で親が入院した時の対応	48.6%
3 ケガや病気をしやすくなった	42.8%
4 記憶力が低下してきたり、物忘れが激しくなった	38.1%
5 火の始末や戸締りをきちんとしているか	36.9%
6 空き巣や押し売り、強盗、ひったくりに狙われるのではないかと	33.9%
7 自動車や自転車で事故を起こすのではないかと	33.3%
8 大きな災害時に避難所まで避難できるのか	33.1%
9 振り込め詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺に狙われるのではないかと	31.1%
10 ひとりで外出して、家にたどり着けなかったり、事故にあわないかと	28.6%

2014年 ALSOK調べ

## 重力に逆らえなくなるのは30代中盤から!? アラサー&アラフォー女子バスの悩みTOP7

少しの世代の差で、上位の悩みにこれだけ違いが! 調査を読み解くと、女性のバストが重力に逆らえず、衰えを見せ始めるのが30代中盤ということか。とりあえず男性は、アラフォー女性に「胸垂れたね」という発言に注意を。

### ●30歳前半

1 小さい
2 離れている
3 左右の大きさに差がある
4 下がっている
5 ハリがない
6 上胸(デコルテ)部分がやせてきた
7 大きい

### ●30代後半

1 下がっている
2 ハリがない
3 小さい
4 上胸(デコルテ)部分がやせてきた
5 左右の大きさに差がある
6 離れている
7 大きい

2014年 ワコール・宝島社調べ

## 使っている男性は要注意! 女性が「おじさんっぽい」と感じる顔文字BEST10

1 ( `Д `)y—	14.0%
2 m( _ )m	11.0%
3 (^o^)-☆	10.4%
4 ( ^O^ )	9.8%
5 (>_<)	6.1%
6 ( ^▽^ )	5.5%
7 !(◎_◎;)	4.3%
7 ( T_T )\(^-^)	4.3%
9 ::(ノ´ ~`ノ)::	3.7%
9 (*´ω`*)	3.7%

2014年 gooランキング調べ

今やLINEスタンプや絵文字の台頭により、使っている人が減りつつある顔文字。1位が不評なのは、「タバコ=オジサン」というイメージなのかも?

## 世界28か国で調査! 休暇中に仕事用のスマートフォンが手放せる&手放せない割合ランキング

### ●手放せないTOP10

1 タイ	85%
2 韓国	78%
3 日本	69%
4 中国	67%
5 シンガポール	60%
6 台湾	53%
6 ノルウェー	53%
8 ブラジル	52%
9 アイルランド	51%
10 フィンランド	50%

### ●手放せるTOP10

1 インド	80%
2 アルゼンチン	78%
3 スペイン	77%
3 スウェーデン	77%
5 カナダ	73%
6 メキシコ	72%
7 オランダ	71%
7 オーストラリア	71%
7 デンマーク	71%
10 ニューゼaland	70%

2014年 ホテルズドットコム ジャパン調べ

日本の\*スマホ依存率は全体の69%とかなり高め! ほかに「休暇中に仕事関係のメールをチェックしている」割合は77%で、さらに「休暇中にスマホを長時間使い過ぎたことを帰宅後に後悔している人は38%だ」という。「iPhone 6」の発売でますます盛り上がる日本のスマホ市場だが、休暇中くらいスマホいじりはほどほどにしたい?

## 妻に聞く 夫のくせ・習慣・性格、で直してほしいことTOP10

1 話を聞いていない	39.1%
2 物を片付けない・捨てない	30.3%
3 エアコンや電気をつけっぱなし	25.4%
4 脱いだ服を片付けない	23.9%
5 急に怒りだす	17.3%
6 休日にだらけている	16.2%
7 自慢する・バカにする	12.7%
8 洗面所の使い方が汚い	11.6%
8 いびきをかく	11.6%
10 扉をあけっぱなし	9.9%
10 トイレの便座を下げない・汚す	9.9%

2014年 ミキハウス子育て総研調べ

昔「話を聞かない男、地図が読めない女」という本がベストセラーになったが、1位もやはり「話を聞いていない」。これはもはや男の本能なのかもしれないが、円満な夫婦生活を送るには、妻の話をがんばって聞く必要があるようだ。

## タイムリミットはとりあえず終業時間定時頃? 仕事の「今日中」って何時まで? 時間別割合ランキング

1 17時	27.3%
2 18時	15.3%
3 24時	13.3%
4 20時	10.3%
5 19時	9.3%
6 22時	7.7%
7 21時	5.3%
8 25時以降	5.0%
9 23時	4.0%
10 16時	2.3%

2014年 at home VOX調べ

仕事で何げなく使われる「今日中にやっておいて」という言葉。多くの人は17時や18時をリミットとして考えているようだが、13.3%の人は日にちが変わる「24時」と考えていることも判明! そりゃー応今日中ですけどね……。