

吹く風が肌に心地よい季節となりました！今月のトラストだよりをお届けいたします

## 季節のお話 ～ 笑顔で撃退！五月病～



新年度を迎えて早1ヶ月あまり。進学、就職、異動などで環境が大きく変わって“五月病”までいかなくとも日々小さなストレスを感じていませんか？

ストレスを乗り切るには「気持ちの切替え」や「感情のコントロール」が有効ですが、これ意思の力だけで行うことは意外と困難です。

どうしても気持ちをコントロールできない時には「作り笑い」をしてみてください。α波という脳波をご存知ですか？心身ともに落ち着いてリラックスしている時などに出てくる脳波で、α波が出ると“ストレスが軽減する”といわれています。実はこのα波、笑顔になると発生するのです。しかも心では笑っていなくても、口角を上を上げ、目尻をニッコリとさせればOK。これなら気分が落ち込んでいても、簡単に試すことができますね。

また、あなたが楽しそうに笑顔でいると、それは「ミラー効果」で周りに波及します。人間の脳は他人の笑顔を認識すると顔の動きをコントロールする指令を出して、笑顔をつくろうとします。自分だけでなく、周囲の人をも幸せな気持ちにしてくれる「笑顔」。

ちょっと落ち込んでしまった時、ぜひ試してみてください！

## 気になるニュース ～地価公示 三大都市圏6年ぶりに上昇～



国土交通省が発表した2014年1月1日時点公示地価で、東京、大阪、名古屋の三大都市圏（全用途）は前年比0.7%上昇とリーマン・ショック前の08年以来6年ぶりにプラスに転換した。全国平均でも0.6%下落にとどまった。

三大都市圏で地価が上がった地点の割合は、前年の11.5%から51.3%と過半数に拡大。全国の上昇地点の約75%を占めており都市部主導で回復が進んでいる。

都内では住宅地、商業地とも千代田・中央・港の3区の伸びが目立つなど、都心回帰の傾向が鮮明。

東京都不動産協会ニュースより

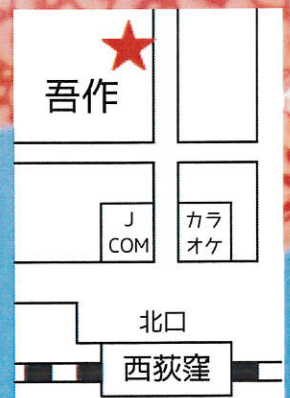
### \*西荻グルメレポート\*

### 吾作

西荻のヌシ！？ (^-^)

カウンターと座敷があり大勢の宴会にも対応できる、西荻ではまれな料理屋さんです。刺身、焼き物etc.ボリュームたっぷりで大満足できますよ。はずかしがり屋のマスターが実にイイ感じです！

杉並区西荻北3-22-19  
03-3301-0539



ワンドリンクサービス！

添付のチケットをご覧ください

