



福はうち！鬼はそと！

2月です。この時期になるとそろそろ花粉が気になる…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。少しずつ春に近づいてくる兆しが見えているようです。まさに「節分」は「季節を分ける」という意味

ですから、暦の上でも体感的にも「春」がやってきているのかもしれません。

「節分」では「豆まき」をしますが、「鬼を追い払って新年を迎える」という意味からだそうです。「魔を滅する＝マメ」という語呂合わせや中国では豆が鬼毒を消して痛みを止める効果があるとされていたことから五穀の中でも豆が選ばれているとのこと…豆まきには「鬼を打ち払う」という意味に加え、「鬼に豆を恵んで静まってもらう」という意味もあるそうです。現在の「鬼」が牛の角を持ち虎の皮のパンツを履いているのは、鬼門が東北の方位で、十二支でいうと「丑寅」の方角に当たるので、鬼が牛と虎の要素を持って現れているということのようです。何はともあれ、今年の鬼払いは「疫病退散！」早く元に戻れる道筋を確信できますように…。



さて、「鬼」が入る言葉に、「来年のことを言うと鬼が笑う」や「昔のことを言うと鬼が笑う」というのがあります。これは予測できるはずのないことやもう済んでどうしようもないことを言うと鬼さえもせせら笑う…あれこれ言っても始まらないよ…という例えです。しかしながらよくよく考えると、私たちのモヤモヤの原因が将来の不安だったり過去へのこだわりだったりすることって案外多いのではないのでしょうか。鬼に笑ってもらってスッキリするというようにはなかなかできませんよね。昔を懐かしんでほっこりしたり、将来のよいイメージを膨らませることはとても心地よいことですが、将来や過去が不安につながってしまうのは辛いですね。ただ、どうなるかわからない未来について不安な気持ちになるのは自然なことでもあります。でもそれが**過ぎてしまうと**しんどくなります。



過去・未来…気になるところですが、私たちは「現在」に生きています。今をまず一番に考えてみましょう。未来のことは未来のご自身を信頼して任せてしまいましょう。今一番考えなければいけないことに焦点を当ててみてください。そしてまず、今現在の自分ができていること、やれる

こと、楽しいこと、幸せなことを思い巡らして、自分の今の居場所を確認してみましょう。今ここにいて今できること考えることを大切にしてみてください。過去・未来が不安でしなくなったら「鬼に笑ってもらおう！」…くらいの心意気を育んでいくのも発想の転換の一つです。モヤモヤがどうしようもなくなったら「こころのサロン」にお話しに来てください。一緒に少しでも笑顔になれるように考えていきましょう。鬼にも笑ってもらえるように…。

こころのサロン：毎週火曜日と金曜日 14:30～、15:30～、16:30～、

1回 30分程度です(コロナウィルス感染対策のため時間短縮しております)。料金は無料です