



こころのサロンだより

2021. 3

## 花粉前線と桜前線

3月になりました。ひと雨ごとに暖くなるこの時期ですが、年度末で何かと忙しい月でもありますね。

さて、2月に入る頃から「花粉前線・花粉情報」という文字が見られるようになって久しいです。ハンノキ、ヒノキ、スギ、その後にはイネ、と花粉症の方々にはしんどい

時期が続きますが、数年前に比べると市販の薬も増え、飲みやすくなったように思います。今年はコロナウイルス感染症の影響で換気が必要になり、花粉症には辛い状況かもしれません。換気のために窓は全開にしなくても、10cm くらいにしてレースのカーテンを閉めておくことでいくらか花粉が防御できるそうです。花粉症のみならず、様々な工夫を駆使してこの時期を乗り越えましょう。

通年3月の中旬頃になると桜前線が話題になってきます。南から徐々に北上してくる前線には、自分がその時どんな状況であっても「今年も変わらず春がやって来る」と知らせてくれているようで毎年様々な思いを馳せます。今年は例年より暖かい日が多い予報なので、開花時期は早いと言われているようです。



数々の花木がある中で、日本の国花でもある桜には別格のたたずまいやそこに人々の特別な思い入れもあるように思います。なぜ桜を格別を感じるのか、自分の中で少し考えてみました。桜の名所というと、たくさんの樹々が山々を彩るといった風景が思い出されますが、桜はたとえ一木であっても豪華な印象があり独特の圧巻感を味わえます。例えば、満開の桜は夜には明るく浮き上がるような姿を見せてくれます。開花期間は短く期間限定で **2週間程度…その中で、蕾、三分咲き、五分咲き、八分咲き、満開、散り初め、葉桜、と人生模様を披露してくれる桜**には、各自が自分の人生を重ねるとも言われます。短い期間での壮大な流れを目の当たりにして一区切りを噛み締め、「さあ！私も次のステージに！」という気持ちにしてくれるのかもしれませんが。また、桜を愛する時、私たちは上を見上げる状況が多いですが、その見上げる行為、うつむいていたところから“まぶたをしっかりと見開いて上を向く、前を向く”という行為自体が、「さあ！」という覇気のある気持ちにさせてくれるのではないのでしょうか。これは心に優しい「桜効果」なのではないかとふと思いました。

今年は、桜の名所でみんなでゆっくりお弁当やおしゃべりを楽しむということはなかなか難しいかもしれません。名所の圧巻の桜は、ネットでも見ることができるよう。近くを散歩すると思っている以上に桜は多く、普段歩かないような場所にふと佇む桜を発見できるかもしれません。実際の桜を見上げて「桜効果」を体験し、期間限定の楽しみと感動を味わってみられてはいかがでしょうか。心のリラックスにつながります。



ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ「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。

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(コロナウイ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。