



●探してみよう！小さい秋と…🍁

9月がやって来ました。まだまだ残暑が厳しい中ですが、ちょっとした「小さい秋」を見つけるのも楽しい季節です。日中の日差しは暑いですが、朝夕の風には秋の気配を感じます。また、空の高さや雲の形、蝉の声から秋虫の声に変わったことなどなど…目や耳で感じることも多いのではないのでしょうか。スーパーの店頭に並んでいたそうめんつゆが鍋つ

ゆの行列になっていることも秋の発見！ですよね。「**小さい秋発見**」体験は心を楽しく動かすきっかけとなります。ぜひ探してみてください。

さて、日々暮らしている中で、「**どうしてこんなに嫌なことばかりが続くのだろう**」と思う時ってありませんか。例えば、朝から寝過ぎてしまってバタバタして、職場でもミス指摘され帰りの電車が遅延していた…というようなことから、悩んでいたことが何とか解決に向かいそうな時にまた別の悩みが次から次からやってくる…とかとか。最近



はコロナ禍での様々な怖さやストレスもプラスされてご自身が思う以上に「もう嫌なことしか起こらない」というしんどい気持ちを感じるようになってきているかもしれません。このように感じてしまうと、どんどん嫌なことや不安なことばかりが目についてしまいグルグルとマイナスの思考の連鎖に巻き込まれてしまいます。そうすると過去のことやひと段落した悩みまでがまたまた思い出されてしまってさらにしんどさが増してしまうこともあるでしょう。**でもよく考えてみてください！**例えば、ここ一週間、いえ一日中と考えてみても嫌なことや悪いことばかり起きているわけではありません。気にしていないだけで、よかったことやホットしたこと、楽しかったこと、クスツとしたこと、などなどプラスの気持ちも必ず感じているはずですよ。**しんどい時にはその部分を心に刻まずに不安なことや嫌なことばかりに注目してしまうのです。**そこで、「嫌なことしか起きない」と感じてしまう時には**意識的に楽しいことや嬉しいこと、クスツと笑えること、ちょっと感動したことなどを見つけていきましょう。**ちょうど「小さい秋」を見つけるように、「あ、こんなところに〇〇が…」といったことでもいいのです。ちょっとしたことでも心にプラスになることを見つけて味わってみましょう。意識するためには書き出したり寝る前に思い出したりするのも良いのではないのでしょうか。そのうちに心がほぐれるのを感じて、気持ちに余裕ができ、ぐるぐると連鎖していたマイナスの思考に「いやいや待て待て」と考えられるようになってくるかもしれません。ご自身に自信が戻ってくるのです。**マイナス思考がグルグルの時は、知らず知らずのうちに**ご自身が自信をなくしてしまっていて、追い込まれている感で頭と心がいっぱいになっているのです。

20年程前に「ザ☆ピース！」という曲がありました。最近CMに使われていてご存知の方もいらっしゃるかもしれません。この曲の主人公は、好きな人が優しくしたことや周りが親切だったことを確認してちょっとした幸せを感じています。この曲のように、口に出さなくてもいいので頭の中でも「〇〇が～で楽しかった」「△△があって嬉しかったあ」などご自身で確認しながら噛み締めてみましょう。嫌なことがグルグルしている時こそ、ぜひご自身の自信につながるキッカケを探して味わってください。

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。



(公認心理師・臨床心理士 濱口美雪)

こころのサロン：毎週火曜日と金曜日 14:30～、15:30～、16:30～、1回50分間で料金は無料です。