



## こころのサロンだより

2021. 10

### 🍂 さつまいものおいしい季節です 🍎

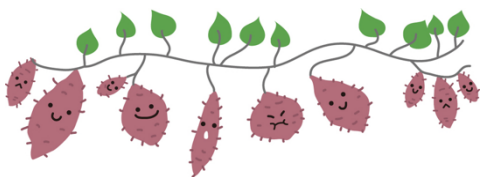
10月を迎えました…が、まだまだ暑い日も多いので衣替えのタイミングが難しい今日この頃です。ただ、日中の気温は高めとはいっても、秋が刻々と深まっていることは、空の高さや空気感からもうかがえます。秋の味覚も店頭にたくさん並ぶようになりました。柿、栗、松茸などのきのこ類、葡萄、梨、

秋刀魚、鮭、かぼすやすだち等々…秋を代表する旬の食材ですね。そして、いつも見かける食材ではありますが、甘くてホクホクの **さつまいも** も秋が旬といわれています。 **さつまいも** には様々な品種があり、レシピによって使い分けることも多いそうです。昔から「焼き芋」や「ふかし芋」として親しまれてきた **さつまいも** は、栗（九里）と同じような食べ応えなので「八里半」と呼ばれていたという記録があります。江戸では、面白おかしく「栗（九里）より（四里）うまい十三里」と9と4の数を加えて「十三里」と名前がついていたとか…なかなかウィットに富んでいますね。



さて、**さつまいも** から生まれた「芋づる式」という言葉があります。これは、**さつまいものつるを引っ張り上げると次々に芋が連なって出てくることから、一つの物事から次々と関係することが出てくる**といった意味で使われます。例えば、「1人が捕まると芋づる式に逮捕者が出てきた」とか「一つ思い出せばあとは芋づる式に思い出せるだろう」とかでしょうか。要は、一つのきっかけがあればそれに続いていろいろと続きざまに判明するといったことのようなのですね。

「芋づる式」というと、**一つ嫌なことを思い出したらそれこそ芋づる式に嫌なことを次から次へと思い出してしまいとてもしんどくなってしまった…**という経験をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。例えば、場所や香りや言葉のワンフレーズなどでも「芋づる式嫌な思い出連鎖」は発動します。眠りにつく前に思い出したら心がしんどくなって眠れなくなってしまうかもしれませんね。“思い出す”とか“考える”といった行為自体は何も問題ないのですが、嫌なことが溢れてくるところがしんどいので、そんな時の**芋づる式連鎖の撃退法は、芋のつるを断つこと**ですね。嫌なことを次々に思い出しそうだなあ…と感じたら、違うことを考えることです。**楽しいことや集中できることに気持ちをシフト**してみましよう。寝る前ならば、そうですねえ…壁やカーテンの柄をじっくりとみて味わってみるのも一つです。エピソード記憶の思い出せるきっかけからの繋がりを断つことが大切なので、**機械的に思い出せることを淡々と考えるのも**よいでしょう。何かの作り方とか、操作方法とか、覚えているフレーズとか（例えば、九九とか新幹線の駅名とかのイメージ）を淡々と思い出さずこと。また、**嫌なことを思い出したら切り替えるために「〇〇のことを考えよう！」という物事（好きなことや楽しいこと、面白いこと、興味深いこと、集中できることなど）のリストを準備しておく**のも有効です。良いことの「芋づる式」は楽しそうですが、嫌なことが連なるような場合にはうまく断ち切ることで対処してみましよう。



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。