



## こころのサロンだより 2021. 4

### ♪うきうきのエイプリル🌷

4月です！4月になると冬の寒い固いイメージから春の暖かい穏やかなイメージへ…景色や空気感も春の香りに包まれ、明るさにぎやかさが増してくるようになります。色とりどりの花々の開花や小鳥達のさえずりに気持ちも♪うきうきわくわく♪してくるといっても少なくないのではない

でしょうか。実際、気温が上昇すると薄着になることから身も軽く、新入社員や新番組など“新〇〇”というワードもよく聞かれるようになって気持ちも新たになる季節です。

4月といえば…「エイプリルフール」を思いつく方も多いのでは。1年の中でこの日だけは「嘘をついても良い日」とされています。あくまでユーモアの日であって人を楽しませることが大切、人や物を傷つける内容はNGということです。最近は大企業のエイプリルフール企画やtwitterでの傑作選なども話題になっており、「へー?!」「ウケる!」といったクスッと笑える「嘘」を楽しみにしている人々が多いようです。ただやはり今年はコロナウイルスの影響で自粛モードのようです。海外ではユーモアやウィットに富んだ軽い「だまし」



について、日本よりも柔軟性のある解釈や対応ができ、昔から「笑ってすまされる文化」があったように感じます。日本では「嘘」をついてみんなで楽しむという状況を今ひとつ理解できない方も多いかもかもしれません。今の言葉で言えば「ドッキリ」の方がエイプリルフールの「嘘」と近いのではないのでしょうか。

さて「嘘」というと「悪いこと」のイメージが強く、自分を守るため、相手を陥れるため、など邪まな気持ちで使うと思われがちですが、小さな嘘は毎日何気なく使われているのでは…。話を面白くするために盛ったり、意地を張って怖くても怖くないと言ったり…など、意識的には嘘を言っているという罪悪感がそれほどない場合は多々あります。また、人のための思いやりからの嘘もたくさんあるでしょう。意識的に嘘を言う、それが心の中で罪悪感を持つ、言いたくないのに繰り返して大きくなっていったりなど心にしんどくなる「嘘」ですね。ご家族間やご近所間での会話の中でももしも相手が心にしんどい嘘を言っていると気づいたら、嘘の内容よりもどうして嘘を言わなければいけなかったのか、について思いを巡らせてあげるのも一つです。例えば、相手に良いように思われたいから、相手に怒られたくないから、自分のせいにされたくないから…というように様々な理由が浮かんでくるかもしれません。それを考えることによって、例えば自分に嘘をつかれているという怒りや悲しみが和らぐことがあります。ご自身の事情ではなく相手の事情を想像することによって気持ちに余裕ができてくるからです。相手を思いやることももちろんですが、このような視点の転換はストレス回避にも役立つことがあります。普段から、いつものご自身とは少し違った視点で物事を考えてみる癖をつけておくと良いかもしれません。



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(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。**