



こころのサロンだより

2022.1

## 🍀体も心も日にち薬が大切🐯

新年あけましておめでとうございます。お正月はどのように過ごされましたか。一昔前に比べて最近、お正月モードでいる期間が短くなっているようです。お正月をじっくり味わっている間もなく通常の日々に戻っていくというイメージでしょうか。昭和の時代などは、商店の休業が



長く何日もおせち料理を食べていたようで、そのためにお正月気分の日々が長かったのかもしれませんが。現在はコンビニが発達し、またスーパーなどでも年中無休のところも多く、通常の生活に戻りやすい環境となっていますね。様々な場面で、ある意味長々と正月を引きずらない…という環境が成り立ってきているのでしょう。

比較的短い間隔で変化があるとそこまで抵抗なく切り替えることができる、もしくは次は次はこうなるだろうと予期しておくとある程度適応できる…といったことはありますが、ある程度長期に渡って居た環境が変化するとすると中々順応できないこともあるかもしれません。例えば、「いつまで正月気分ひたってるの?! いい加減に活動してよ!」といったように、長い間緩んでしまったらすぐにはシャキッとできないといった感じ…長い休暇の後で活動しようとするとしんどい…というようなことをイメージしてみてください。体がついていかない場合は具体的にどこがどう痛いとか…駅の階段を上るのは久しぶりだから疲れるとか、目に見える状況なので、それならば徐々にならしていこう!と考えられると思いますが、気持ちがついていかないとするとそう軽くは考えられず、急に不安になってしまうことってありませんか? どうして切り替えができないんだろう、こんなはずではないのに、自分はこのまま何もできないのではないだろうか…などと自分を責めたり周りを恨んだりしてしまうことも考えられます。体の事ならば冷静に考えられるのに、心の問題と捉えてしまったとたんに具体的にどうしていいかわからなくなってしまう、淡々と処理ができなくなってしまうのです。

心や気持ちのことであっても、体のことの時のように落ち着いて淡々と考えていけば良いのです。今日できなくても明日できないとは決まっています。体のことなら余裕が持てるのに心の中には余裕が持てない、これは目に見えるものではないからです。例えばけがをして消毒して絆創膏をはっておくと目に見えて治っていくのがわかりますね。でも心の中のことはどのくらい自分が回復しているのか目に見えません。だから自分のことなのに本当にこれでいいのだろうかと不安になったり何度も逡巡したりするのは。外傷のようにかさぶたを見て、もうすぐ治るな…といった予想もできません。心も体と同様にしばらく待ってあげましょう。環境の変化についていけない場合は、焦らず徐々に慣らしていけばいいのです。筋肉痛で痛くて動かせない腕であっても日にち薬で回復します。心にも日にち薬はとても大切です。すぐにできなくても様子を見ながら変化に慣れていきましょう。少しずつできていくご自身を感じながら…🍀



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

(2022年1月からのご利用につき) 初回無料 ・ 2回目以降 1回3,300円(税込)