



## こころのサロンだより

2023. 3

### 👩🏫 「ものは考えよう」も使いよう 🍓

3月になりました。年度末でなんとなく慌ただしいですが、もうすぐやってくる「春」を待つ…という時期でもあります。「春」は、「さあこれから！」と気持ちを新たにしたり活動的に動く始点であったり、知らない環境に第一歩を踏み入れたり、ワクワクドキドキな季節でもありますね。それを待つ…というのです

から、いろいろな気持ちが入り交ぜになっている複雑な心境でもあるかもしれません。どうしても不安や心配ごととも出てくるのでは…。ただ、例えば春から新しい環境に身を置くというのであれば、その時になってみないとわからないことがとても多いと思います。その**実際に悩む時点での力を蓄える為にも、春を待つ間は、体力や包容力、必要以上に感じすぎない力などを養っておきましょう。**のんびりと好きなことややりたいことを味わったり、生活リズムを整えることに集中したり、今できることを考えましょう。**未来に起こるかどうかわからない悩みは、その時のご自身を信頼して任せてみてはいかが**でしょうか。



さて、心がしんどい時には、どうしても客観的になれず何でも自分のことと考えてしまって余計にしんどくなってしまふ…ということがあります。普段なら気にならないことが何故か気になってしまふ…例えば、少し極端かもしれませんが、お買い物の帰りやジムに行った帰りなどでも、出口でちょうど同時になったので挨拶をして出てきた後、その人たちが「今日は最後がよくなかったよね」などと話しているのを聞いてしまったとします。普段なら考えないけれど、その時は「あ、最後にあったのは私だから私のことをよく思っていないんだ。何か悪いことをしたのかな💧」とそのことばかり気になって考え込み、次第に自分に罪悪感を持ってしまふ…といったイメージです。客観的に見ると、その言葉が自分に対してなのかわからないのになぜ不安になるのかと思ひあたりますが、**心がしんどい時は、気持ちが内側に閉じていますから全て自分に関連づけてしまふ可能性がある**のです。

言葉は、受け取る人の考え方やその時の心境などで全く違った意味を持ったり鋭く突き刺さったりすることがあります。発する人が考えてもいなかったような捉え方をされたり、前後を切り取って聞いてしまつて誤解されたりするのです。幼い頃、「おばあさん嫌い。意地悪やから。」と誰かに話しているのを、祖母が聞いていたのか、悲しいことを言わないでと言われました。私のその言葉の前には「舌切り雀の」という文言があったのですが、絵本を見ながら話していたのでもしかしたら声になってなかったのかもしれない。「その言葉を聞いたおばあさんは自分のことと思って皆が傷つく。それでいい？」と言われ、予想外の衝撃的な反応に子どもながら大変考えさせられ、きちんと伝わらないと悲しませるのか…どう言えばよかったのか、などと自問自答したのを覚えています。要は、私たちは相手から発せられた言葉の全てを聞いてないかもしれないのです（反対に全てを聞いてもらえてないことも）。じっくりと話している相手なら、確かめ合い気持ちを聞いたりできますが、（あなたに向けて発したか定かでない）何気なく耳に入ってきた言葉は何か切り取られていることもたくさんあります。もし気持ちが沈んでいて気になりそうだったら、前後にこんな言葉があったのではないかと想像してみましょう。しんどい時に客観的に捉える助けや気持ちの切り替えの練習になります。「**物は考えよう**」は**不安回避の一つの方法**です。

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。（臨床心理士・公認心理師 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