



🚗 楽しみの深掘り 🍷

9月になりました。季節は秋の初めというものの、近年では残暑も厳しくまだまだ夏から脱していないというのが実際のところですね。暑さの上ではそんな様子ですが、夕べより聞こえる虫の声や入道雲ではない刷毛で引いたような雲を発見した時、秋の訪れに体の動きを止めてふと聞き入ったり見入ったりしてしまいます。

季節の変わり目の小さな発見はいつも感動しつつ心に留めておくことで、時の節目を感じ自分の成長や周りの変化に気づききっかけを与えてくれます。積極的に見つけ感じ味わいましょう。分かりやすいのは野菜や果物売り場です。旬のものが前面に並ぶので季節を感じやすいですね。他にもスーパーなどでは、めんつゆから鍋つゆに変わるとか、日焼け止めから保湿スキンケアに変わるとか、大きく言えば百貨店の大きなディスプレイが季節によって変わっていくといった比較的わかりやすいものでもいいのです。変化を感じて自分の成長を感じましょう。自分は何にも変わってないな…というのが、ご自身にとって特に否定的に捉えられる言葉ならば、立ち止まってしばし考えてみましょう。季節の節目の動きを、ご自身の変化=成長を振り返ってみるきっかけとして捉えてみてはいかがでしょうか。



さて、例えば今日1日を振り返ってみて…嫌なことやしんどいこと等マイナスのイメージのものは見つけやすいのに、楽しいことや嬉しかったことワクワクすることってなかなか思い出せないということはないでしょうか。幼い頃は知らないことの方が多かったので、好奇心も比較的旺盛で新しいことや珍しいことに会って楽しさを感じる時間がたくさんあったと思います。大人になるにつれ、経験も豊富になってなかなか「お！これはすごい！楽しい！」という新たなものに会えなかったり、経験が邪魔をして「それってもう知ってる」「きつと面白くない」など一歩前に踏み込めなかったりすることも多いのかもしれないですね。子どもの頃よりもワクワクドキドキが減っているのはそんな原因もあるのでしょうか。たとえ新たな出会いでなくても、今やってみたら楽しかったとか絶対選ばない選択をしてみたら意外と自分に合っていたとかいうこともあります。今のような季節の変わり目には一歩踏み出すのに背中を押してくれる



パワー（芸術の秋だから美術館巡りしてみようか…スポーツの秋だからジム体験してみよう…等々）もあったりします。

心配事があったり嫌なことが頭から離れなかったりする時は、楽しいことや好きなことに集中するのは1つの対応策です。季節の変わり目にチャレンジして楽しみを1つ増やしておくのはいかがでしょうか。また、例えば、楽しみが1年先の旅行しかない…といった場合には、その旅行から楽しみをたくさん膨らましてみましょう。旅先についていろいろ調べて「旅のしおり」的なものを手作りしてみたり、行程の地図を見ながら気になる箇所の歴史を紐解いたり…時間をかけて集中することで頭の中でぐるぐる回っている心配事から離れる時間ができます。少し離れることで、気持ちに余裕ができて気になることへの捉え方やご自身の思考パタンそのものも変わってくる場合があります。「あ！これちょっと楽しそうかも…」とふと思ったら、チャレンジする、気持ちがしんどい時に活用しようとリストアップしておく、深掘りできるような周辺ネタも探してみる…などなどひと工夫されてみてはいかがでしょうか。

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