



## こころのサロンだより

2023. 11

### 🍎 それぞれの積み重ね 🍎

11 月になると年末に近いことを意識するようになりませんか。意識するポイントは人様々ですが、例えば、クリスマスソングの BGM、イルミネーションの点灯、年賀欠礼はがきが届く、近年では新語・流行語大賞のノミネート発表…等々によって、ああ、今年も年末に近づいて来たな…とそれぞれに感じるという

イメージでしょうか。興味の有無で実感の度合いも変わってきます。例えば「新語・流行語大賞」が毎年 12 月はじめに決定されると知らない人にとっては、年末の風物詩の意味はあまりありませんね。

ハロウィンの行事が日本でここまで浸透してきたのは、ごく最近だと思います。初めは教会や国際ナショナルスクール、子ども対象の英会話教室などでみられましたが、今や様々な業界に広がり社会現象にまでなっています。まさに 10 月 31 日はハロウィン！と、たくさんの方の頭の中にラベル付けされてきました。そういう風に時を経て、ああ、もうそんな時期がやって来たんだな…としみじみ感じる事象になっていくのです。ずっと続いていく、続けていくと自然とそのようになっていく、知らず知らずにもそのように思われる…という感じもします。いやはや継続とはすごいもの…。



さて、興味のない人、知らない人にとっては全くしみじみと感じられないのも事実です。

ハロウィンのように大きな社会現象になってくると興味が無くても目や耳から入って来る回数が多くなるので、嫌が応にもまた来たという感情はでてくるかもしれません。でも A さんならばこそが感じる年末の風物詩、例えば「今年の漢字」の話をして B さんはピンとこないかもしれませんね。一生懸命説明しても、ふーん…とはなるけれどもなんかしっくりこない。それは B さんが、実際に興味を持った上で何年間も積み重ねて「今年の漢字」を感じていないからです。積み重ねの年月があつて、体の中で「ああ今年も…」があつてこそ、しみじみと A さんといっしょに感じ入れるわけです。

例えば、もしご自身がしみじみと年末を感じるものに対して、話している相手が全く同意してくれなかった場合、イライラしたり寂しくなったり説明を徹底的にしたり…といったマイナスのパワーを使ってしんどい思いをしてしまう…というようなことはありませんか？自分と相手の人生の積み重ね方・感じ方は違います。そんなことはわかっていると普段は思っている、心に余裕がないと、どうして私のことが分かってくれないの…どうして同じことを考えてくれてないの…など不安になったり寂しくなったりイライラしてしまうのです。そんな時は例えば相手に、では何で年の瀬を感じるか尋ねてみましょう。あなたにとって「へ？」っていう単語が出てくるのが案外多いです。そんなことか…と分かるとそれは仕方ないか、と受け入れやすくなることもあります。自分と相手は違うんだと再度噛み締めてみて、そこで笑い飛ばしてしまうのも、しんどい空気を切るひとつの方法です。「この人と私は違って当然よ！」と居直るのもあります。「どうして私と同じではないのか」「何故この気持ちがわかってもらえないのか」というフレーズはマイナスの気持ちと呼ぶので、話を聞かるときは「あなたって人はどうせ違ったこと言うんだよね…」くらいの気持ちで笑い飛ばして聞きましょう。自分の気持ちと関係づけて捉えずに相手の話として聞くことで心が軽くなることもあるものです。



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  
お一人またはご夫婦と一緒にでもお越しいただけます。パートナーの方お一人でもどうぞ！