



## 🌻 さあ！春のお散歩！ 🐢

4月中頃になると、急に気温が高くなり、「え？もう半袖？陽射しも強くてあたるとひどく疲れるんだけど…ああ、そういえば去年も同じようなことを言っていたなあ…」とほぼ毎年この時期につぶやいている気がします。春や秋がそう長くは続かないという昨今の季節の変化に体も気持ちも慣れてい

かないと！と思っている自分も確かにいるのですが…。

先日散歩途中に池があり、眺めていると数匹のカメが甲羅と頭を水上に出して呼吸している様子。しばらくそのまま、数分経つと次々と水中に戻っていく…というのどかな春の風景を楽しみました。数週間前に、川の土手を登ってきたのか、水気の全くない溝の中でじっとしているカメを見つけ、この時期にしてはとても陽ざしの強い日だったので、このままでいると甲羅が必要以上に干されてしまうと思い、川辺に移動させた…



という体験があったので、池の中のカメを見てこれが本来の姿と、少しホッとしました。春になってあつという間に土筆が伸び、たんぽぽやシロツメクサが咲き、ヒメオドリコソウも楽しそうに群舞しています。そこにモンシロチョウが集い…いかにもこの季節ならではの風景を眺めているだけで、ほっこりすることができます。季節が暖かくなるとウォーキングやぶらぶらと散歩するには最適ですね。ただ、今は花粉や黄砂・P.M2.5等の飛来もあり、暖かい季節を諸手を挙げて歓迎するという雰囲気ではないようです。春の心地良い風も、窓を開けると共に邪魔者まで招き入れてしまうのでなかなか気持ちよく感じることは出来ないのかもしれませんが、春のお散歩も、たくさんの生命躍動の発見や今まで寒い季節で縮こまっていた体や心の開放感を味わえるせっかくの機会なのですが、多少注意がいるようです。今は飛散予報なども確認することが出来るので、できるだけ飛散の少ない日や時間帯を選んで出かけてみましょう。

さて、散歩にはさまざまな効果があるといわれています。もちろん、運動なので体にはメリットがあります。有酸素運動である「歩く」ということを継続することで、体脂肪の減少や高血糖の予防・改善、高血圧の予防・改善、肺が強くなる、骨粗鬆症の予防、睡眠の質向上、等々、効果は挙げてもきりが無いほど。また、ストレス解消や光を浴びて歩くことによるセロトニン分泌効果で気持ちが落ちつく、さらには…生活にリズムがつく、外気に触れることで開放感を味わえる、思いがけない発見をする、一人の時間を



持てる…そこで思考するもよし、何も考えずに歩くもよし、周囲の様々な変化をさがすもよし、新しい人や物と出会って自分の新しい一面を作っていくのもよし、等々の効果も大いに期待できます。今更ですが、日々の散歩をただ歩くだけと侮るなかれ！ということですね。

4月は年度始め、スタートの月です。早速、「歩く」ことを毎日のスケジュールに無理なく加えてみてはいかが？通勤やお買い物の行き帰りなどに時間と気持ちに余裕を持って歩いてみるのもひとつです。続けるためには、誰かと一緒に歩くのも、毎日でなくても「歩く日」を決めるのも、アリですね。気軽に楽しみながら、季節ならではの空気感を体と心全体で味わってみられてはいかがでしょう。

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一緒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！