



こころのサロンだより

2024. 7

🍅 自分自身をほめるには… 🌻

7月を迎えて、トマトやナス、オクラ、ズッキーニなど色鮮やかな夏野菜がキラキラと輝きながら店頭に並ぶようになりました。🍆ただ、こんなにみずみずしい夏野菜の季節なのに、食べられない人たちがいるのをご存知でしょうか。夏の風物詩、京都祇園祭や博多祇園山笠に関わる氏子の人たちが、その神社の御神紋がキュウリ🍆の断面に似ているからという理由でお祭りの一か月間、キュウリを食することを断じる習わしがあるということです。確かに京都八坂神社も博多櫛田神社祇園宮もスサノオノミコトを祭っており、御神紋はどちらも「五瓜に唐花」で、キュウリの断面といわれると「なるほど！」…かもしれませんね。一説には、旬の時期

のおいしいものを断つことで祭事の無事を祈る願掛けとも言われています。どちらにせよ、祭りに対するみなさんの情熱がうかがえるお話です。

さて、「自分をほめてあげましょう！」「自分をいたわってあげましょう！」という言葉をよく耳にされませんか。私もそのようなお話をすることがあります。例えば、頑張っているのにできていないと自分を責めてしまったり、全く自分が頑張っている感がなく自分自身の存在すら無意味だと思ってしまったり、何となく自信がもてなくなって落ち込んでしまったり、はたまた失敗して気持ちが沈んでしまったり…というしんどい状況では、まずご自身が出来ていることやご自身にとって良かったことなどを意図的に振り返り（この状況に陥ると自分の悪いことしか見えていないことが多い）、出来ていることを確認したり喜んだりほめたりといった自分自身にとって温かい声をかけることで気持ちを穏やかにキープして自信を少しずつ回復し心に余裕を持てるようになっていく…といったイメージです。ここで、「自分で自分をほめる」ということに疑問符「？」がつく方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんなことしたことないし、どう自分に声をかけたらいいのかわからない、単に恥ずかしい、といったこともあるのでしょうか…確かに自分に温かな声をかけるというのは中々難しいかもしれませんね。



そんな時は、今までの人生の中で一番心の許せた人、優しくしてもらった人を心に思い出してみましよう。それはもしかしたらおばあちゃんかもしれませんし、部活のコーチかもしれません。人によってさまざまです。そして、その人ならどう言ってほめてくれるだろう、もしくはその人にこう言ってもらいたいな…でもいいのですが、それをゆっくりと想像してみましょう。実際に誰も思い浮かばなければ、実在の人でなくても、小説やアニメのヒーローでも大好きなペットのムギちゃんでもいいのです。ご自身の中で大好きで優しくて頼もしくて尊敬しているあの人ならどうほめて、いたわって、励まして、くれるだろう…と顔や姿や場所などと共にじっくりと想像してみてください。ご自身の中で、こう言ってほしかったんだ、これでほっとするんだ、などふとした発見があると思います。できるだけゆっくり深呼吸しながら細かい事まで想像して味わうことがポイントです。しんどくなった時には、ぜひ時間をかけてほめていたわってもらおう体験をされてみてはいかがでしょうか。思いの外、穏やかですっきりした気持ちが味わえるのではないかと思います。

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ご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！