



こころのサロンだより

2024. 10

宇宙の偉大さに…

10月になりました。ようやく朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑いですね。この時期、1日の中の温度差と長かった酷暑の疲れで体調が崩れることもしばしば。常に一枚羽織れるものを準備しておく、ゆったりとリラックスできる時間を持つなど、季節の変化に慣れていく工夫をして乗り越えましょう。まず第一に「疲れた

ら休む」というのは乗り越えるのに大事なポイントです。

さて、ここ何日かいくつかの天体ショーが話題になっています。一つは、太陽の表面で起きた爆発「太陽フレア」の影響で地球の磁場や電離層が乱れた結果、低い緯度でもオーロラが見られるというものです。北欧やカナダなどでしかみられないオーロラが、北海道や能登半島、関東地方でもみられたというのです。またもう一つは、

「紫金山・アトラス彗星」が夕刻の西の空に尾を引くというものです。肉眼でも見える明るさになるということですから、千載一遇のチャンスを見届けるといって楽しさを感じ、わくわくする気持ちに火がついた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この時期は天体観測にはちょうどよい気候かと思えます。興味のある方もない方もわくわく気分を味わってみるのは心の糧になるかもしれません。



このように、**大自然の神秘、宇宙の偉大さ、などを目の当たりにすると、感動して自分の小ささを感じ、素直な気持ちが溢れてきて前向きになったという体験をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。**実際にこのような体験をする時には脳の働きが活発になっているという研究結果もあります。人は自分のエゴを少なくして謙虚な気持ちになるということです。ただ、大自然の神秘とか宇宙の偉大さとかって体験する機会がなかなかないのでは、と思われる方も多岐にわたるかもしれません。例えば、天体ショーも限られた時期、限られた地域、機材が必要…となると諦めモードになってしまいます。目の前で繰り広げられて体と心全体で受容し圧倒される体験というところが脳を動かすもととなっているだろうと思うからです。

大自然の神秘というのを感じるのには、決してすごい天体ショーが必要なわけではありません。例えば、いつもと違う旅先の風景、少し遠くの神社の鬱蒼とした杜、今更ながらに見上げた田舎の夜空、近くの川に集う鳥たちの夜の様子、などなどなかなか自然の偉大さを感じる種は案外あります。意識しないでふと見つけたりするとさらに心が動きます。また、「**感じる心の窓を開いておく、磨いておく**」ということもポイントかもしれません。日頃の何気ないことにも好奇心と感動する姿勢を持つ…というのを日々心がけると効果的かも。でも、心動かされないからといってまずいわけでもありません。しんどいことや悩みがあると、気持ちに余裕がなくなってなかなか心が動かせないことだってあります。そんな時は、自分の心動く対象はこれではないんだ、今は心動かせる時ではないんだと穏やかに思って、心動かさない自分を悲しむ必要はありません。その対象や時期は必ずやってきます。無理にあれこれ心動かそうと



はせずに、時間に任せて自分らしく「おお！これは！」と自然に心動くその時を待つことも大切なことです。

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お気軽にどうぞ！