



🎄 一年をふりかえる 🐸

12月になり気持ちが急に忙しくなってきました。毎年この時期になると焦りを感じるように思いますが、一年の区切りとしての期間限定を意識してしまい「今年中にやっておかなければ！」と考えてしまうからかもしれませんね。例えば、大掃除などは年内にしておく必要があると代々引き継がれているイメージですよね。この焦るような思いは一人だけのものではなく、習慣的にたかさ

んの人々の中にあるので、さまざまところで気忙しい空気感が作られているのではないのでしょうか。毎年毎年、その中に流されてしまう1ヶ月といえるかもしれません。

12月になると一年を振り返る機会も増えてきます。今年はこんなことがあったなあ、あんなこともやったなあ…などなどさまざまな思いが溢れてくるのではないのでしょうか。ご自身で振り返る時には、今年もいいことなんてなかったなあ、嫌なことしかなかった、などマイナスのことばかりが頭に浮かぶのはよくあることです。記憶に残るのが印象強いことであり、自分がショックを受けたマイナスのことがどうしても多くなるのかもしれない。ここでポイントとしては、**マイナスのことを振り返ったら必ずプラスのことも振り返るようにすること**です。マイナス1つにプラス3つくらいで考えてみましょう。良かったことがどうしても思い出せない…という場合は、楽しかったことや嬉しかったこと面白かったこと、自分の身近な人の喜びごとなどにも範囲を広げてみましょう。そのように**さまざまなことを思い巡らすといった時間そのものがリラックスにもつながっていきます**。時間があれば、この時にはこう思ったとかこういう理由で困ったとか喜んだとか、確認してじっくり味わってみるのも一つです。このように**振り返ってみることで自分の中で一つの区切りがつくという効果**もあります。しんどいことを重ねていって心に抱えて積もっていくことを少しは軽減してくれるでしょう。



新年を迎えると今度は今年の目標や今年の抱負などを考える機会もあるかもしれません。今年はどういうことをやりたいなあ、こうなったらいいなあ…と思いを巡らすのですが、この時には**大きな抱負はもちろん、小さな目標や抱負も思い浮かべてみましょう**。大きな抱負はもしかしたらなかなか届かない場合もありますよね。そうするとできない自分を感じてしまう機会が増えてしまうこともあります。ご自身が充実した時を過ごしていると実感するためにも、たくさんの夢大きなものから小さなものまでふわふわと並べてみましょう。達成できた時にはぜひご自身で「やったー！」と喜ぶ時間を持つことも大切です。また、気持ちの上での、例えば、我慢するとか怒らないとか悲観的にならないとかを抱負にする時は、具体的にどんなシーンがあるか等も思い浮かべておきましょう。例えば、何についてどのくらいまで我慢する等があればメモしておくのも一つです。漠然とした目標より具体的にすることで、抱負が身近になり叶えられる自分を実感しやすくなることがあります。ただ、漠然と大きく描いておいた方が楽という場合もあるかもしれません。新年当初には、ご自身にとってしんどくなりすぎない抱負・目標・夢を**気合をしっかりと入れつつも楽しみながら**考えてみられ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
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お気軽にどうぞ!