



秋は…なにの秋？ 🐰

9月になりました。まだまだ暑さは続いているようですが、夜になると月がとても綺麗に見えるように感じます。秋は空気が乾いているため、他の季節よりも月が美しく見えるのだとか…月といえば、最近はこの時期になると、待ってました！とばかりにファーストフード店を中心にたくさんの「月見〇〇」というメニューが

出現します。いつもの〇〇に生卵や半熟卵などをオンしているというものですが、なんとなくワクワクしていつもより少し贅沢感を味わえることもあるのでは😊「あ、今年もこの季節が来たんだ！」と季節感の発見の気持ちもプラスされているかもしれませんね。今年は何種類食べられるか、とお店を巡る方もいるそうです。各店の話題作りもさることながら、食べる側も美味しいなあ〜と**純粹に楽しみつつそれを享受する姿勢って案外大切**です。



そこでこんなお話です。ちょっとしたことで済々実行するのを楽しみながら行うのとではこころの軽さが何気に違うはずですよ。そしてそれは自分自身の気持ちの持ちようである程度コントロールすることができます。その為には、その物事にできるだけ関心を持つことは有効です。無関心だととにかくその物事に時間を費やすイメージですが、関心を持つことで感動や発見につながる機会が増えます。

気が乗らないけど…あんまり好きではないけど…といった**済々の気持ちから楽しみながら享受するように切り替えたり、イライラせずに楽しく過ごせるように視点や捉え方を変えたり**といったことで、**しんどい気持ちからリラックスした気持ちに近づける**ことはできます。例えば、昨今いくつかの映画が話題になっていますが、それを観に行くとして…ネットで色々なレビューを見てある意味覚悟はしてきたけど、ちょっとこれは…ストーリー的に好きではないなとか、思った以上にドロドロしてるなとか、長すぎるなとか、感情がついていかないと、俳優や声優の演技がなんとなく受け入れられないなとか…マイナスの気持ちが浮かんできたとしましょう。あー、この長い時間を無駄にしてしまったのではないかと、私って何をしているんだろうと、その日の気分によっては自分を責めてしまうこともあるかもしれません。そんな時には、映画の大きなスクリーンの中の注目点を少し切り替えてみましょう。例えば、音楽や衣装はもとより、この桜の花びらの舞い方や雪の降り方をこのアングルで表現するのかとか、原作のこの部分をこんな映像で表現するのかとか、ストーリーを追ってだけでなく**違う観点で注目していい部分・自分の好きな部分を見つけてみましょう**。観了後、観に来て良かったなと感じられたら大成功ですね。この映画や動画等の「良いところ探し」は、ご自身のしんどさやイライラからの切り替えや楽しみやワクワク感を視点を変えて見つけるといったことについて比較的簡単にできるトレーニングともいえます。日常生活の中で、切り替えがうまくいかないとか、楽しみを見いだせないとか感じてしまうという方は、ぜひその練習として実践されてみてはいかがでしょうか（ご自身とは違ったステージのものについて、視点の転換や楽しみ探しをするので負担なく取りかかれるかも）。



芸術の秋です。様々な新しい芸術体験を実感し、それをご自身なりにうまく楽しく享受する視点を養ってみるのも一つの秋の楽しみ方ではないでしょうか。

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！