



🎃 楽しかったことって…？ 🍬

10月です。酷暑と言われた今年も、やっと秋らしい空気感が味わえるようになってきましたね。深まりつつある秋を楽しむ一つ…ぜひ、空を見上げてみましょう。昼間の空は高く澄んでいて、秋らしい雲が浮かんでいます。夜は、月がとても大きく美しく鑑賞でき、うさぎが住んでいるといった伝説も納得できるほど…クレーターのコントラストで神秘的な模様が浮かんでいます。またこの時期になると、観光農園も賑わいを見せます。葡萄や梨、林檎やさつまいも等々、秋の味覚を自ら収穫して満喫できます。気持ちがしんどい時にも、しばし世事を忘れて没頭できる時間となってくれそうですね。

さて、ストレスを回避する為や嫌なことを思い出さないようにする為に「自分の楽しいこと・好きなことをする」というのはとても有効です。楽しいことや好きなことに集中すると嫌な出来事を忘れるホッとした時間を過ごせるのです。そうすることで緊張感から少し解放されリラックスでき、気持ちに余裕が生じてきます。すると自分自身の物事の捉え方にも変化が起きて、今までしんどいと思っていたことが「こう考えたら少しは大丈夫かもしれない」「ま、いいことにしよう」「忘れるのもありかも」などと、自分の心の中を占めていた関心事から少し外せるようになれます。心の真ん中にあったしんどさが、ちょっと端に置いておける余裕が出てくるといったイメージですね。しかし、心がしんどい時には、何もかも楽しくないといった状況も起こりがちです。普段なら楽しめたコト・モノが楽しめない、楽しいという感覚がわからない、好きなモノが思いつかない、などと感じることがあります。そうすると楽しめない自分に「どうして楽しめないのか」「前は好きだったのに…」等という罪悪感や焦燥感を必要以上に持てしまい、ますます落ち込んでしまうといったこともあるのです。そんな時には、自分を責めることなく、楽しめないことも認めてみましょう。そんな時もあるしそんな自分もいるんだ、それは決して悪いことではないんだ、と。そして、楽しまないといけないとか、楽しみを思いつかなくてはいけないなどと思わずに、とにかく気持ちがリラックスすること、例えばリラックスしそうな景色を見たり動画を見たり音楽を聞いたりストレッチをしたり散歩をしたり…といったことから始めてみましょう。心身ともにゆっくり休むことを優先しつつ、義務化しないでふわっと実践してみましょう。



休息しつつリラックスすることで今までの気持ちが回復したり、楽しい感覚が戻ってきたり自分自身を実感できるようになってきます。そうやって気持ちに余裕が戻ってきたら、実際に悩んでいることやストレスになっていることを一つずつ書き出して、解決策を考えてみるのもありですね。ストレスや嫌なこと、悩み事などは固まってやってくる場合が多いと思われるかもしれませんが、悩んで色々考えると現在過去未来の様々な心情を絡み合わせて考えてしまうからです。悩む時には必ず一つずつ考えていくようにしましょう。そのために箇条書きに書き出してわけてしまうことです。頭の中で考えるともつれるので、頭から出してきて見える化したものを見ながら考えると客観的に捉えることができます。ご自身の捉え方一つでしんどさは和らぐことがあります。

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！