



🍁 今年も自分のニュースを振り返る 🍷

カレンダーも残り2枚となり、今年もあと少しと実感する11月がやって来ました。気候も急に秋寒を感じるように…今年には夏との気温のギャップが大きいので、寒さもこたえるのかもしれませんがね。寒暖差が大きいということは、今年の紅葉は美しく映えるのではないのでしょうか。



この時期になると毎年この話題になりますが…「**今年の自分ニュース**」について振り返ることが大事だというお話です。11月に入ると毎年「新語・流行語大賞」や「今年の漢字」などのノミネートや募集などが始まります。また、今年を振り返る様々なメディアの企画も増えてきます。そこで、意識しなくても「私の今年の重大ニュース」は何だろう、いいこともそうでないことも交えてトッペンを思い巡らそう！など考えることも少なくないと思います。実はそれはとても大切で、**心の中の整理に役立つこと**なのです。

まず、今年の**ご自身を振り返ることで、自分の成長なり成果なり頑張った事などを確認でき、自分の自信につながります**。自分にとってプラスのことは、ご自身を褒めたり労ったりする材料なのできちんと味わいましょう。加えて、自分にとってマイナスのことを振り返るのも大事です。ただ、忘れ去ってしまっている嫌なことは、ムリに蓋をこじ開けなくてもいいでしょう。今は忘れることで自分なりに対応しているからです。いつか思い出して振り返り、チャンチャンと気持ちを治めることができるかもしれません。

さて、嫌なことを一つずつ思い出していく上で、時間と共にマイナスの気持ちが薄れてきて、もうそれはいいかと思っていたり…ということも起こってきます。それはそれで自分の中である程度チャンチャンと治められていますよね。それとは別に、今思い出しても悶々とすることもあるでしょう。その時から時間を経た今、再度思い巡らせてみて、「ま、いっか…」と覚えていたらそれでひとまず終了。思い巡らしながら、自分の身持ちを納得させる理由づけや対策などを浮かべつつ、それを確認・実行し、気持ちを治めていきましょう。要は、ある物事について、ご自身の納得いく理由づけ（プラスでもマイナスの感情でも）を見つけて確認し、対応が必要ならば実行し（例えば、相手に言いたいことを伝えとか）、チャンチャンと気持ちを治めること、そうやって**終了させたという気持ちになっておくことが大事**なのです。例えば、「○○は～～という理由であきらめないといけない」とか「△△は～～だったからこうなってしまった。それは仕方なかった」とか自分なりに理由づけるといった具合です。そうしておく、「知らないうちに悶々とする気持ちが大きくなって心に負担がかかりしんどくなる」ということを回避する可能性が大きくなります。**自分の中で何がしらの「解決した感」を持つ**ということです（何年後にまた思い出して理由づけを変更しても構いません。ひとまず見切りをつけておくというイメージです）。そんな物事への確認ができる機会が中々ないので、イライラや不安感がしんと溜まってしまうのです。なので、年末にご自身の一年を振り返ることが大変意味を持ってくるのです。この「年の区切りの機会」を逃す手はありません。良かったこと・嫌だったこと・楽しかったこと・悲しかったこと、思い返せることは心から出してみましょう。出てこないことやどうしても封印したいことはムリにさわらなくても、いつかそれに触れられる時期がきっとやってきます。



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！