



こころのサロンだより

2026. 1



モヤモヤを回避するには..



新年あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願ひいたします

1月を迎えました。カレンダーが新しいので枚数も多く、これから一年の意気込みを問われているように感じ、なんとなく気持ちが引き締まるような、重いような…ああ、また節目が来て始まっていくな…と確認して、歩いていかないと…と自ら言い聞かせている心持ちもちらほら…。

混雑回避のため三が日から少しずらして近くの大きい神社を参拝しました。帰り道にあった弓道場では、三十三間堂の「通し矢」に由来してか、大勢の若い人々が弓を引いているのに出会いました。江戸時代に徳川家光が三十三間堂本堂の軒下で武士たちに弓の技量を競わせたのが、三十三間堂の「通し矢」の始まりだと…。新成人が晴れ着を着て弓を引くという場面があるので、毎年成人の日の風物詩として報道されていますね。先ほど記した通りがかりの弓道場においても女性の姿が多く、唇をしめた表情が印象的でした。



さて、当然ですが、年の初めであろうがなかろうが構わずモヤモヤすることはやってきます。そして気になったらそのことばかり考えてしまう…といった場面も、変わらず起きます。例えば、久々に遠方の親戚や友人と会ったり、日々とは環境の違った田舎に帰ってほっこりしたり…といった普段と違った生活をしていたところに、ああ、忘れていたのにまた日常が戻ってきたと、実感してしまう瞬間がやってくるということです。今年初めの「こころのサロンだより」なので、モヤモヤ回避の基本的なやり方についておさらいしましょう。みなさんもう実践されていることもあると思いますが…。要は、**モヤモヤすることをできるだけ思い出したり更に考え込んだりしないようにすることが大切です。** 考えないように頭の中を他のことでいっぱいにしておくことが有効ですね。考えないように違うことに集中する…この場合、思考することを避けるために行動に重きを置いて淡々と実践するのは一つの方法です。簡単なところでは、ストレッチなどオススメです。必ず1、2、3、4など数字を刻んで掛け声をかけながら（声に出さなくても）行うと集中できます。スポーツは一連の動きが自然にできるのでわかりやすいですね。例えば、テニスなどは、相手からサーブが来る→構える→ボールに注目してラケットで受ける、と自然に動けますよね。その時はボールに集中しているので、他のことは大抵考えられません。こういったことを実践すると行動と思考がバラバラにならず、行動に重きを置けるのです。**モヤモヤを思い出し「あ～、どうしたら…」などと感情の場にあげないで、今行っている行動の場に身を委ねる…**といったイメージです。頭で考える作業よりも体を淡々と動かす作業を中心に実践するようにしてみましょう。他のことに集中するために趣味等の好きなことや面白いことを楽しむのはもちろんですが、身近なことでは掃除や料理などの家事に没頭するのも一つです。「今日は部屋のここをキレイにします」「今、私は玉ねぎを切っています。次はにんじんです」など、ご自身の行動を確認しつつ心の中で実況中継をする感覚で、順に行動をなぞっていきましょう。行動している間



は、他のことを考える隙間はほぼ無い状況だと思いますよ😊

ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づいたら、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ご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！