

お仕事の気分転換にもホッと一息ついて読んで頂けるよう、  
役立つ情報をお届けいたします！

### 今号の内容

1. 『外国人から見た日本』
2. 『空回りしている心を一瞬で安定させる方法』



## 『外国人から見た日本』

～編集部～

東京では外国人の観光客をよく見かけます。少し前の「爆買い」はおさまっていると思いますが、銀座、新宿あたりは、旗を掲げたガイドさんについて、団体で歩くツアーの外国人観光客も多く目にします。

そして、いつも思うことがあります。「どうしてそんなところで写真を撮っているんだろう？」と不思議に思うような場所で写真や動画を撮影しているのです。

新宿思い出横丁の看板の前、駅の改札  
(たぶん、人混みに驚いている?)、  
さらには、先日トイレの中を撮影している人を見かけました。また、駅のホームにある立ち食いそば屋さんの様子を動画撮影している方もいました。



日本では、トイレに行けば蓋が自動で開き、自動で流れるのも、当たり前になりつつあります。サラリーマンが(入れ替わり)(立ち替わり)、立ち食いそば屋さんに吸い込まれていくのも日常の光景ですが、初めて見る外国人にとっては、写真に撮ってSNSにアップしたいような驚く光景なのかもしれません。

また、日本は、世界で一番落とし物が戻ってくる確率が高いとも言われているようです。

駅や公共施設に設置されている AED が盗まれないのもスゴイ！という話も聞きます。「AED を盗んで売り飛ばそう」という発想が日本人にはあまりないように思いますが、AED が綿密に配置され、いつでも誰でも緊急事態の場合に使用できる準備があるというのは、日本社会の成熟度の高さを示しているという評価をされているようです。

そんな便利さに慣れた日本人。外国を訪れると、ちょっとしたことに不便さを感じ、日本の心地よさを再認識することがあるかもしれませんね。



## 『空回りしている心を一瞬で安定させる方法』

～セラピールーム 山口～

新しい環境・新しい人間関係を迎えている方も多いと思います。ところが、「よーし、やるぞ！」と張り切って、日々奮闘していると、知らず知らずのうちに心が、「浮き足立った状態」「空回りしている状態」になってしまうことも少なくありません。

これは、未知の状況に本能的な「怖れ」を感じる分だけ・・・、まだ、これからの自分に「自信」を持ってない分だけ・・・、自分自身のペースを見失ってしまったり・・・、周りの人たちの思いやる余裕も失ってしまったり・・・、するわけです。

今のみなさんは、いかがでしょうか？

そこで浮き足立ってしまいがちな心を、地に足つける状態に整備する、「グラウンディング※」という心掛けが、有効になってくるんですね。

### ※グラウンディングとは？

気分を落ち着かせ地に足をつけることで、「平常心」を取り戻すこと。

個人セッションの中でも、「停滞の時期を抜けて、いよいよ前進しよう！という段階で、スタートダッシュをキメたいとみなさん焦りがちになったりするんですけど、こういう時こそグラウンディングという意識が大切かもしれませんね」と、お伝えすることがあります。これは、チグハグになりがちな心の歯車をまたしっかり噛み合わせて、本来の機能を果たせる状態にしておきたいという意図があるんですね。



では、生活の中で、どのようなことを心掛ければいいのか？それは、自分の心と体の状態に意識を向けて、丁寧にケアする時間を取るということになります。では、具体的な例をいくつか提案してみますね。

- ゆっくりお風呂に浸かりながら心のよどみを洗い流し自分の心と体にねぎらいの言葉をかけてあげる。  
「ふう～、今日もよくやったね！（自分）おつかれさま」
- いま身体が欲している身体にやさしい食べ物を「適量」摂る。  
「おいしい～、しみるわぁ～」
- 何も考えず眠る。そのための時間をなるべく確保する。睡眠は、心と体にとっても大切なメンテナンスタイム。  
「ホっとするわ～、Z z z・・・」
- 心許せる誰か、友人・家族やパートナー・専門家（カウンセラー・セラピスト）などに話を聞いてもらう。  
「あのね～、よくわからないんだけど～、今ね～・・・」

などなど。

ベストな一歩を踏み出したい今だからこそ、持てる実力を余すことなく発揮するためにも、この「グラウンディング」というコンセプトとともに、落ち着いた自分を取り戻す心掛けを、大切にしてみてくださいね。

