

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. 『福島帰省日記X』
2. 『凹んだ気持ちをパッと凸る方法』



『福島帰省日記X』

～長澤～

今回も引き続き、福島帰省日記でいきたいと思ひます。

6月にフリーアナウンサーの小林麻央さんががんで亡くなられた事にショックを受けた方も多いかと思ひますが、私も叔父が5月にがんで他界しました。福島県の喜多方に住んでいましたので、年始やお盆に顔を出しに行くと、いつも喜んで酒の相手をしてくれた事を思い出します。

告別式には出席できそうになかったため、通夜だけでも出席しようと思ひ、日帰りで喜多方に戻りました。通夜だけのつもりでしたが、喜多方には早く着いたので、母と一緒に納棺の儀にも参加させてもらいました。納棺の儀に参加させてもらい、本当に良かったと思ひています。



通夜への顔出しだけでしたら、叔父が亡くなったという実感がわかかなかつたかもしれせん。納棺の儀に参加したことによって、初めて叔父が亡くなった事がストンと心に入ってきました。儀式の1つ1つの意味も知る事が出来ました。

病院で亡くなったので、正式な体の拭き清めは行われませんでした。形だけの拭き清めを行った時の人肌にハッとしましたが、こんなに厳かな空気や気持ちになった事はなかつたかもしれせん。祖父母の時に拭き清めを行った記憶が残っていますが、幼かつたからでしょうか、残念ながら鮮明な記憶ではありません。拭き清めの後、故人の愛用品や花などを棺に入れたのですが、ひ孫を中心に顔の周り一面に花を飾っている時間は、みんなにこやかに明るい雰囲気だったので、故人も喜んでいただけていたのではないのでしょうか。ただ、残された家族は後からさびしくなることも多いと思ひるので、今まで以上に叔母や従妹には声掛けしていければと思ひています。

私には亡くなった人に対して、とても後悔している事があります。それは去年亡くなったはとこ(又従兄弟)の事です。小学生の頃は毎年夏休みにになると、東京から親戚の家に遊びに来ていました。一緒にプールに遊びに行ったり、花火を見たりした事を覚えています。はとこが中学に入った頃からなかなか会う機会がなく、私が上京したばかりの頃泊まりに行ったのが、顔を合わせた最後でした。そんなはとこから、「私に会いたい」と親戚伝いに連絡が入ったのです。20年以上も会っていなかったはとこが、連絡を取ろうとしてくれたのです。ところが、その時に電話で話した1ヶ月後くらいでしょうか、はとこが病気で亡くなったと聞かされました。

この時はショック過ぎて、夢だったのでは?と今でも受け入れられずにいます。私より若い事もありましたが、なんであの時に無理してでも会いに行かなかつたのかと。

その後、はとこの親御さんに連絡する勇気がなく、そのままになってしまいました。今回の叔父の死を機に、はとこのお墓参りに行こうと思ひています。

皆様も日々仕事や家庭、趣味などで忙しい事とは思ひますが、今しか会えない人や行けない場所があるのではないのでしょうか。時にはそんな人がいないか、自分の心に聞いてみてはいかがでしょうか?



『凹んだ気持ちをパッと凸る方法』

～セラピールーム 山口～

日々、いろいろなご相談をお受けする中で、とつてもよく出てくるご相談があります。それは、「気持ちの切り替え」についてです。落ちこんだり悩んでいるときに、気持ちをどう切り替えたら良いのか?というものです。確かに、落ちこんだり悩んでいるときは、とても苦しい辛い気持ちになっています。だから、一刻も早くこの苦しさ、辛さから解放されたい。そう思ひるのは、ムリもないことです。



ただ、相談されている人のお話を聞くと、単に「解放されたい!」というだけではないんですね。自分が落ちこんだり悩んだりしている問題。その問題を解決するためには、その問題にしっかりと向き合う必要がある。そのためにも、少しでも早く前向きな気持ちになりたい。

相談者は、そういう意味でも、早く気持ちを切り替えたいと願っているんです。そして、「問題解決」ということでは、この気持ちの切り替えは、とても重要です。なぜかという、**気持ちを切り替えることで、視野が広がるから**なんです。

落ちこんだり悩んだりしているときは、たいていの場合、感情的になっているんです。虚しさ……。やりきれなさ……。さびしさ……。怒り。そういう否定的な感情状態にあるわけです。そして、そういうときほどわたしたちは、**視野が狭くなっている状態**でもあります。そこで、視野を広げることによって、わたしたちは、感情的な状態から理性的な状態に変化します。理性的になることで、問題の原因に気づき、解決行動を取りやすくなっていきます。だから、気持ちの切り替えて、すごく大事になります。

では、気持ちを「パッと」切り替えられる方法って、あるのでしょうか?

実は、あります。脳の状態を肯定的な状態に変えるカギは、**わたしたちの「言葉」にある**んですね。僕は、個人セッションの中で、相談者のお話を聞いた上で、相談者の気持ちが切り替えられる「キーワード」を一緒に考えることがあります。その一言を心の中でつぶやくだけで、気持ちが、パッと切り替わるようなキーワードです。僕自身も、そういうキーワードをいくつかもっていて、必要なときに思い出し、心の中でつぶやきます。すると、不思議と視野が広がり、気持ちが素早く切り替わっていくんです。キーワードは、一言でもいいですし、ちょっとした短いフレーズでもいいでしょう。以下に例を挙げてみますね。

- 「まあ、いっか」
- 「何か問題が起きたらそのとき考えればいっか」
- 「どうすべきじゃなく、どうしたいかだ」
- 「正しいかどうかじゃなく、楽しいかどうかで選ぼう」
- 「失敗してなんぼだ」
- 「やりながら考えていこう」
- 「もう一度、落ち着いて考えてみよう」
- 「何とかなるさ」
- 「まず動いてみてから心配しよう」
- 「さきのことを心配しないで、目の前のことに集中しよう」

まだ他にもたくさん考えられると思ひます。スキな言葉や座右の銘でもいいんです。実際に心の中でつぶやいて、「気持ちが切り替わったな」というものを自分のキーワードにするといいでしょう。



ではなぜ、このようなキーワードや短いフレーズで、モンモンとした気持ちが、ラクになるのでしょうか?それは、**そうしたキーワードには、言葉の意味以上のさまざまな要素がくっついてくる**からです。

そのキーワードを見つけたときの経験や思い、そのときに学んだこと、経験値など……。たった一言を口にしたなり想起したりするだけで、その一言とともに、さまざまな大切なことが瞬時に思い出されてくるからです。

たかが言葉、されど言葉です。たった一言であっても、自分の状態を大きく変える。本当にそういうことってあるんです。

なぜなら言葉は、たんなる単語ではなく、その言葉の背景にいろいろな意味が出てくるからです。だから、個人セッションの中でも、人によってキーワードは違います。お話をじっくりとうかがっていると、「その人のキーワード」が見えてきます。