

## 心のお洗濯をしていますか？

サヤカ・クリニック 院長  
関 根 沙耶花 先生

皆さん、いかがお過ごしですか？ 気分が落ち込む、気持ちが晴れない、そわそわする。そんなとき、どんなことをして気分転換をしていますか。友達と話す、買い物をする、散歩をする、お酒を飲むなど人それぞれだと思います。気分転換はとても大切ですが、それ以上に大切なことがあります。それは心のお洗濯です。心のお洗濯とは自分の感情に向き合い整理をする、自宅でできる心の健康法です。

### 自分の感情を抑え続けると心に汚れがたまります

寂しさ、悲しさ、焦り、怒り、不安、憎しみ、嫉妬などのマイナス感情にふたをしていないでしょうか。感情にふたをして見て見ぬふりをしていると感情はどんどん大きくなり、病気の種とまります。

### 自分の感情を見つめること

人は他者のことは気付きますが、自分の感情ほど分からないものです。家族とけんかしたとき、職場でイライラすることがあったときなど、自分がパニックに陥ったときこそ自分の感情を見つめるチャンスです。自分のマイナス感情を自分の心の声として聞いてみましょう。

### 自分の心の中にあるもう一人の自分をかわいがる

心の声を聞いたら、自分の中にある嫌な感情を持ったもう一人の自分をかわいがってあげましょう。怒っている自分、怖がって縮こまっている自分に、母親になったつもりで声を掛けてあげましょう。

### 自分の感情を表現する

そんなもう一人の自分の声を素直に誰かに伝えられることができれば、もう卒業です。以前の私は、夫とけんかしたとき、「なんであなたは。」と夫を責めていました。でも、現在は「そんな風に言われると悲しい。寂しい。」と表現できるようになりました。すると、お互い思いやることができるようになってきました。

以上が、自宅でできる心のお洗濯です。ぜひ、実践してみてください。皆さまがご機嫌で健康に過ごせることを心より願っています。