



わかるはかわる 通信

2025

令和 7 年
12 月号

先日の夕暮れ時のこと、日没直後の空のオレンジ色のグラデーションに建物が黒く浮かび上がって、影絵のようでした。それから、みるみるうちに真っ暗になりました。晩秋の景色でした。

今年も、あとひと月となりました。毎年、「あっというま」と言っていますが、年々加速しているかのようです。

時間は不思議ですね。

人によって、年齢によって、何をしているかによって、誰といるかによって、どんな状況かによって、どんな心情かによってなど、さまざまな条件によって、長く感じたり、あっというまに感じたり。

時間は命。 今、この時を大切に過ごしたいと思います。



11 月の初め頃に見つけた
カマキリ。久しぶりに見
ました。



楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ

先月号にも載せた左の絵の中の言葉は、アメリカの心理学者、ウィリアム・ジェームズの言葉とされています。

私たちの身体と心は、密接に関係しており、身体の動きにあわせて、脳がそれに合った気持ちを引き出してくれます。

つらい時、やる気が出ない時、緊張している時、不安な時、あえて笑顔を作ってみてください。深呼吸をしたり、大きく伸びをしたり、椅子の背もたれに身体を預けてみたり、胸を開く姿勢をとったり——。いつもより歩幅を広く歩いてみるのもいいでしょう。堂々とした感じで。スキップするのもよさそうですね。

「笑う門には福来る」ということわざもあります。何かとせわしい年の瀬ですが、笑顔で過ごし、新しい年を迎えたいですね。

今年も阪神カウンセリング・ラボをご利用いただき、また通信をお読みいただき、ありがとうございました。



阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

<https://www.hanshin-cl.com/>

〒530-0014 大阪市北区鶴野町 4-11 朝日プラザ梅田 9 階 910

Tel/Fax 06 - 6147 - 2533

E-mail hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp

