

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:40 2010・12・15

○今年の漢字

2010年最後の通信となりました。通信を読んで下さったみなさん、ありがとうございます。みなさんは今年一年どのように過ごされたのでしょうか。どのような思い出が残っていますか？

12月12日は、財団法人日本漢字能力検定協会が「漢字の日」と制定しています。1212を“いい字いい字”と読むのだそうです。財団法人日本漢字能力検定協会は、全国からその1年の世相をあらわす漢字一字を募り、最も応募の多かった漢字を「今年の漢字」として発表しています。これは、1995年から毎年行われています。今年も発表された今年の漢字ですが、TVなどで発表をご覧になった方もいるのではないのでしょうか。2010年の今年の漢字は「暑」でした。今年夏は暑さに苦しめられました。詳細は財団法人日本漢字能力検定協会のHPをご覧ください。

みなさんは、自分自身の今年一年をどのような漢字一字でたとえますか？じっくりく一字を思い浮かべると、自分がどのようなことを感じて今年一年を過ごしてきたのか、わかるような気がします。今年のあなたを表す漢字はどのような漢字なのでしょう。



○元気でないとき、気分が晴れないとき

自分の今年の漢字を思い浮かべて、どのような気持ちになりましたか？今年一年を振り返って「365日いつも元気に過ごせた」という人は、それほど多くはないと思います。もちろん毎日自分のベストな状態で過ごせることは素晴らしいことだと思いますが、私は元気がない時があることも大切だと思います。私たちは心のバランスをうまくとりながら生活をしています。例えば、とても悲しいことがあった時に、自分を励まそうとしたり、とことん泣いてスッキリしようとしていたり、繊細に心のかじ取りをしています。悲しい気持ちや不安な気持ちでいっぱいの日もあれば、涙が止まらない日だってありますよね。何かに失敗して落ちこむことがあったり、ちょっとした出来事が気になって、つらくて仕方がなかったり、気持ちがすぐれない時もあると思います。私たち人間には複雑な感情がありますから、いつもニコニコ笑顔でいられるわけではありません。しかし、落ち込んだり悩んだりすることは私たちにとってマイナスばかりではありません。例えば落ち込んでいる時、それは自分の弱さや弱点を知るチャンスにできます。何の悩みも不安もない時は、自分を振り返ることはなかなかできないと思います。万事順調に進んでいる時は、立ち止まって自分自身について考えることはなかなか難しいものです。元気がでない時があっても良いじゃありませんか。弱かったり、強かったり、嬉しかったり、悲しかったりを繰り返して私たちは生きていくのだと思います。自分の弱さや弱点、性格を知ることができて、自分の弱さととことん向き合うことができる時は生きていく上で大切な何かを発見できる時でもあります。自分の弱さと向き合える人は強い人でもあります。歩みを止めて自分自身の内側と向き合ってみると、新しい自分をつくるヒントと出会うことができるかもしれません。

