

穏やかな心で

飄

々

広報委員

中村 享代

今年の年明けは大きな災害などなく、今年こそは心穏やかに過ごせるよう願っていたが、1月13日に日向灘沖での地震（M6.9）が起きた。

幸い死者が出るほどの大災害にはならず、南海トラフ地震臨時情報も発令されず一安心したが、南海トラフ巨大地震の発生は今後いつ起きるか分からず不安は拭えない。

また、地震以外にもトランプ大統領の就任、ウクライナ問題の長期化や北朝鮮の頻回のミサイル発射など海外の出来事が私たちの日常に影響する危機感、地球温暖化による猛暑や豪雨、豪雪などの異常気象による災害、闇バイトによる強盗事件など心がすり減るような出来事が多く、心の平穏を保つのは大変である。

気分は伝染するという。怒りやうっぷんを抱えた人がいるとその感情が回りに伝播する。イライラしたりうっぷんをため込んだ人が、その周りに伝播させることで回りの人も影響される。誰かが人に失礼な態度をとるのを見た後、自分がそうされたわけではないのにイライラして自分も人に失礼な態度をとりやすいというのだ。

ただ、人は負の感情や態度だけでなく親切で温かい言葉や態度にも影響される。悪意だけが伝播するのではなく、思いやりも伝播するのだ。嫌な態度を見たり、悪意ある態度をとられた後は意識的に思いやりのある人と話したり気分を良くする本を読むなど、好意的な感情に触れることが対策になるようだ。

朝、家の前を掃除していると通学途中の小学生や中学生が笑顔で挨拶してくれる。自然な笑顔や日常のちょっとした挨拶に接するとほっとした気持ちになる。また、赤ちゃんの笑顔や動物とのふれあいなど裏表のない無垢な感情に接すると、意識せずともこちらも自然と笑顔になれる。特別なことでなくても優しい気持ちで接したり、笑顔で挨拶するだけでも人によい気分や安らぎを与えることができる。

人からよい気分をもらうだけでなく、一歩進んで自分自身がよい気分を伝える人になりたいなと思ったりする。

嫌な気持ちや不安を抱いても深呼吸などで一呼吸おいて負の感情の波をストップさせ、よい気分の波に変えて他者に接したいと思う。