

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

◆時の流れをゆったり味わう

こんにちは、小町です。残暑にウンザリしながらも気がつけばもう9月。

今年もあと3ヶ月ちょっとなかなか、急に焦りだした小町です。子ども頃は遠方に暮れるほど長く感じた夏の日々。けれど大人になると、年々時間が早く過ぎていくように感じているのは小町だけではないでしょう。

◆同じ1年でも心理的長さは違う

フランスの哲学者ジャネーは「シャネーの法則」で次のように言っています。主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く評価される。

時間の心理的長さは年齢に反比例するという意味です。例えば、5歳の人にとって1年は50分の1ですが、5歳の子どもの1年は50分の1。5歳の人の10年間は5歳の子どもの1年間の10倍、つまり、5歳の子どもの1日が5歳の人には10日に当たるのですから、年を取れば取るほど1年を早く感じるのは当然かもしれません。

◆充実すれば長く、退屈すれば短い

時間の感じ方は状況によっても変わりますね。相対性理論を考え出したアインシュタインは、熱いストーブに1分間手を載せてみて下さい。まるで1時間くらいに感じられるでしょう。ところが、かわいい女の子といっしょに1時間座っていても、1分間くらいにしか感じられません。それが、相対性というものです」と、ユニークな例をあげています。

またドイツの詩人シラーは、人生は退屈すれば長く、充実すれば短い」という名言を残しています。

苦しい時間は長く、楽しい時間は短く感じられるます。不幸な時間は長く、幸せな時間は短く感じられます。心配しているとき長く感じられる時間も、夢中になっているときはあっという間に過ぎていくものです。

◆ゆったりと時間に向き合う

時が経つのが早いと思つた

は、人生というものがわかってきたからである「タヨシキ、キッシンゲン」。

1年を短く感じるようになったのは、悩みや苦しみと上手に折り合いをつけられるようになって、幸せを感じる瞬間が増えているからとも考えられます。それを「成長」と呼ぶなら、どんどん過ぎ去っていくように感じる時間と焦らずに向き合えそうな気がしてきました。

今年の残りの3ヶ月、好きなことを楽しみながら時の流れをゆったり味わっていただけたら素敵ですね。

5歳のこどもの一年を1とすると…

50歳の人の一年はその10分の1!

<一年の心理的な長さの違い>



9月の見直し〈自分の本音を知る〉



時には自分を理性から解放して本音に意識を向けましょう

いきなりですが、自分に対して「こうだったらいいな」と思うことを優先順位の上から3つ書き出してみてください。

- ① ()
 - ② ()
 - ③ ()
- もうひとつ、「強いて言えば〇〇だったらいいな」というものがあればそれも書き出してください。
- ④ ()

心理学的に見ると、実は④の答えこそ「あなたがいちばん強く求める、何よりも現実的な要望」なのだそうです。つまりそこにあなたの本音が現れていることとなります。

最初に「3つあげて」と言われると、人はつい理性で考えてしまうそうです。心に秘めている本音は「恥ずかしいもの」または「人に言うべきではないもの」と思っている人が多いので、本音を隠して理性で考え、社会的に認められる答え、もしくは社会的に望ましいと思う答えを口にしてしまいがちなのだとか。

けれど、いったん理性で考えた上で、さらに「強いて言えばほかに何かありますか?」と聞かれると、気がゆるんでつい本音が出るそうです。

社会には色々なルールがあり、人としてのモラルも問われます。何でも思ったままを言ったり行動したりすると人間関係がぎくしゃくします。けれど人

間には「理性」があるので、本音と建前をほどほどに使い分けて物事をスムーズに運ぼうとします。

「使い分け」といっても「表の顔」と「裏の顔」ではありません。言いにくいことをユーモアや思いやりで包んでやさしく伝えたり、相手を立てて知らないふりをしたりといった気遣いができるのは、人間に理性が備わっているからです。

ところが、理性を重んじるあまり「こころ」を置き去りにしてしまうことがあります。とかく頭で考えがちな人は、自分が本当に望んでいることに気づきにくくなっているようです。

自分の本音は「こころ」にあります。自分を大事にするというのは、こころで感じているものに気づくことでもあります。時には自分を理性から解放して自分の中の「4つめ」に意識を向けていきましょう。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.

はなさき お悩み相談室



「早口」を直したい！

早口は言いたいことが伝わりにくく、大事な話をして耳を傾けてもらいにくいもの。しかし日本人の3人に1人は普段から早口で、緊張すると早口になってしまう人の割合を合わせると5割以上の人が早口というクセを持っているようです。

早口な人の特徴は身振り手振りが大きなこと。これを逆手にとってうなずきながら話してみましよう。体でゆっくりとしたリズムを刻みながら早口でしゃべるのはけっこう大変です。また、緊張したときや感情的になっているとき冷静になる方法としても効果的です。

早口だな」と感じたら、会話の間で鼻の呼吸を意識するのもいいでしょう。口を閉じて鼻で息をすれば、必然的に「間」ができます。この「間」は、文章で言えば読点や句読点です。だから続く文章は読みづらいものですが、適当なところ「」「や」「があれば読みやすく、理解しやすい文章になります。会話にも同じように「」「や」「が必要、それが鼻の呼吸です。

ゆったりとした話し方は女性をエレガントに見せてくれます。自分では「ちょっと遅いかな」と思っているがちょうどいいスピードかもしれませんね。

みんな集まれ～！

大人女子部

町内会の行事に参加できないとき

町内会や自治会で行う地域の共同作業もひとつのご近所付き合いです。いくら事情があっても不参加が続くと気まずいもの。かといって無理をすると自分が大変です。参加できなくても誠意が伝わる方法を考えてみましょう。

たとえば共同掃除の不参加連絡をするとき。まずは不参加をお詫びして、「その代わり〇〇あたりはお掃除いたします」とひと言添え、作業日の前日や当日の早朝に作業区域の一角だけでもお掃除しておきます。ただの不参加よりも誠意が伝わるでしょう。

それも無理なら、別の日に別の場所で自主的に作業してみるのもひとつです。ゴミ置き場などは担当が決まっていることが多いので、共同作業で

は手をつけられないような場所のお掃除はどうでしょう。

または世話役の人に、「どうしても定期清掃に参加できないので、ほかにお役に立てることはありませんか？」と相談してみるのもいいかもしれません。

誰かが共有スペースのお手入れをしてくれるのでみんなが気持ちよく生活できます。共同作業に参加できなくても、何らかの形でお返しする前向きな姿勢は忘れずにいたいものですね。



今回はどうしても参加できませんのでほかにお役に立てることはありませんか？