

## QRサイコロの付録

アニメ動画の本数が増えたので、「サイコロを振れば、今あなたに必要なセルフケアがわかります」というタイトルのワークキットを作成しました。同封した付録です。<手順> ①ワークする→サイコロを振る→②出たQRコードを読み取る→③再生されたセルフケアを実践



## もう一人の自分とのコミュニケーション

ある朝、スマホを見るとスケジュール帳に入れた記憶のない予定が記載されていました。【『君たちはどう生きるか』を観る】とあります。「犯人は誰?」と思いましたが、想像はつきません。酔った自分です。前日の夜、酔っぱらった時に入れたのでしょう。覚えてませんけど。それまでに、このジブリ映画を観に行こうかどうしようかとグダグダ思案していたのですが、酔った自分が「行きたい!」というのであればということ観てきました。結果、私的にはとても満足したので「酔った自分よ、背中を押してくれてありがとう」となりました。

酔った時にネットショッピングで失敗したことはありませんか? 私は何度か失敗しているのですが、飲酒したときはネットでの買い物は禁止にしました。しかし、スマホで商品を見ていると欲しくなります。そこで、「カートに入れる」ことはOKに! カートに入れると買った気になるので、その瞬間は満足します。そして、朝起きてスマホを見るとアマゾンのカートに商品が入っていることに気づくので、「しらふの自分」が買うか買わないかの最終判断をするわけです。



SNSも酔っていたら投稿しないと決めていて、メモ帳に下書きとして残しておきます。翌朝それを見て判断するのですが99%ボツ。酔いと真夜中の変なテンションによる赤裸々告白モノになっていたりしますので...

## こころとは？という問いに優しく答えてくれる本です

『なんでも見つかる夜に、こころだけが見つからない』 東畑 開人 (著)

なにかで読んだのですが、著者を紹介したコメントで、「河合隼雄以来のスター心理士が現れた!」と見つけて興味を湧いたので読んでみました。

### ◆心は複数である ～馬とジョッキー～

意のままにならない馬とその馬を意のままにしたいジョッキーの裏面に書いた酔っぱらいの私が馬と考えると分かりやすいかと思います。理性ではなく本能で突き進みたい自分。しかし、本能のおもむくままに生きていけるほど人間社会は単純ではありません。環境や対人関係に適応していくためにジョッキーがあれこれ操る必要があるということ。ただ、本能を抑え込み過ぎるとワクワクすることを忘れてしまい、「楽しいって何?」となるので拇配は難しい。



### ◆つながりは複数である ～シェアとナイショ～

シェアはみんなと繋がり傷つけない関係、ナイショは深入りし傷つけあう関係。友好的なコミュニティにいると「いいやつ」に自然となってくる。逆もしかり。環境や友人は選べるならば選んだほうがいい。

### ◆心の守り方は複数である ～スッキリとモヤモヤ～

- ・ スッキリ…傷つきを外側へと排せし、自分らしさを回復させる
- ・ モヤモヤ…傷つきを内側で消化し、自分を成長させる

“ストレスは発散させるもの”という考えが一般的かと思います。吐き出して心をスッキリさせたい。心には排せ機能がある。目から鱗だったのは、心には消化機能もあるという表現。

心はストレスをじっくり消化吸収する。

それが自分の生きる糧になる。

ご飯をお腹いっぱい食べて満腹を喜ぶ

ように、ストレス満腹も楽しめるのか？

私はストレスは少量でいいかな…

モヤモヤは“胃もたれ”ならぬ“心もたれ”かもしれませんね。



## 編集後記

遅い夏休みを取り“お伊勢参り”へ。その足で「ルーブル彫刻美術館」に。ど田舎に巨大なニケとヴァーナスが忽然と出現します。笑いました。これ本物のレプリカ、ルーブル公認。美術館を建てたのはお寺の住職で、20回弱、寝込んで交渉したそう。「学びになるものを後世に残したい」という志があったようです。石と意志は残る【大泉】