



## 「何げないこと」がころを守る

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

私はというと、買い物以外はだいたい部屋にいて、読書やゲームをしています。

今日は『私の新発見』を共有しに来ました。

緊急事態宣言が出てからの毎日。

ルールを守るため、「自粛しなきゃ、自粛しなきゃ、、、」と意識しすぎると、

「おうちにいなければ！」なんて思ってしまったたりして、

気を付けようと考えるあまり、ただ何げなく外に行く“おさんぽ”が、

最近まで出来なくなっていました。



「おうちの中にずっといるのがつらいよ。」

そう電話で友達に言った時、

「おさんぽにいけばいいんだよ。」

と優しく言われてハッとしました。

よくよく思い返してみると、別におさんぽやジョギングはダメなんて言われていないのに、、、。

気をつけなきゃと考えるあまり、どんどん自粛して何げないことまで出来なくなってしまうていたなあ。

今では家の中でつらさや「もやもや」を感じた時、外に出て歩いて、  
空気をゆっくり吸い込んで、空を見るようにしています。

(きちんとマスクをつけて、帰ったら手洗いも忘れずに！)

いまだからこそ感じられる。

「おさんぽってこんなに気持ちいいんだ。」

なんとなく歩いているだけで、  
いつのまにか「もやもや」はいなくなっていて、  
こころは軽くなっていました。



みなさんも気を付けようとするあまり、制限されていない「何げないこと」に  
までブレーキをかけていませんか？

そんなブレーキをかけたものの中に、こころを守るだいじなもの(私にはそれ  
がおさんぽでした。)があるかもしれません。

「守るべきものはしっかり守る。」それはウイルスから命を守ることであり、  
自分の“こころ”を守ることもあるのかな？と、新たな発見でした。

こころもからだもたいせつに、毎日をお過ごしください。

【Y.O】