

【 たんたん2 】…鈴木

昨年5月号の私の記事「居心地の良い空間作りや、雰囲気を変えてみることも大切です。今まで捨てられなかった昔の書類・写真・備品等、この機会に思い切って処分し、引出しや押入れなどの整理整頓や、模様替えなど、部屋の雰囲気を改めて過ごしてみること」の「たんたん」の続編として、物を捨てるやり方、部屋を片付けるやり方について書きました。

物を捨てるやり方として、明らかにいらぬゴミから捨てる…まずは、簡単な物から捨てましょう。期限切れの食品やクーポン券、空き箱、もう読まない古い雑誌などです。

妻から提案されたのですが、捨てるか残すか悩む服は、着てお出かけしてみるのだそうです…着てみてもうダサくて着たくないな、着てみて後悔したなと思ったら、潔く捨てたほうが良いと言われました。確かにその通りだなと思い、昔のジャンパーなどを廃棄しました。

一度に片付けようとせず、日々少しずつ「捨てる習慣」をつける…次の休みの日とか年末にではなく、日々の心掛けが大切なのです。「まだ、使えるかどうか」ではなく「いま、使いたいか」を基準に考えたほうが良いです。まだ、使えるかなんて考えだすと、どんな物も捨てられなくなってしまいます。

娘達の幼稚園・小学校時代の絵や作文、工作物などを、いろんなどころにしまって置いたのですが、先日、妻から残しておいても仕方がないと言われました。まとめたらダンボール2箱分にもなり、娘達の小さな可愛い時代を一つ一つ思い浮かべながら泣き泣き廃棄しました。ついでに、大型連休中に部屋の模様替えもしました。三十数年使ったパソコンデスク（けっこう昔の頑丈で重かった）や、物があふれていた収納棚などを廃棄処分して、かわいい軽量棚やおしゃれな机に模様替えが出来てすっきりしました。

最後に、片づける方法としては、普段の生活での使用頻度や、「まだ使えるかも」と思うものでも、すでに何

年も使っていないモノは、今後使うことはまずないので、思い切り（泣きながら捨てることも）が大事だなと思いました。



【 5月は様々 】……小倉

令和に元号が変わり丸二年、大型連休も終わり、しっかりリフレッシュが出来たでしょうか？

このゴールデンウィークとは、いつから呼ばれるようになったのかとふと思い由来を調べてみました。はっきりはしてないが、昭和26年に「自由学校」という映画が上映され、これが現在のゴールデンウィーク期間に上映され、お正月、お盆の時期よりも興行成績が良かったそうです。そこでこの期間をラジオの「ゴールデンタイム」に引っ掛けて「ゴールデンウィーク」と名付け、翌年の昭和27年頃から一般にも定着されたようです。このような休みがある反面に「五月病」と言われるダメージを受けやすい時期でもあり

ますから心身共に気をつけて過ごしていきたいです。

先日、母の日がありました。

あげる人がいること、もらえ

ること普段のなにげない事でも嬉しいものです。

この春、友人の息子さんが、初めて親元を離れ、家電量販店に就職しまして、その日に友人が、息子さんの仕事をしている姿をこっそり見に行き、その一生懸命な姿が何よりも嬉しい母の日と言っていました。私も小さい時から見てきた子なので話だけでも胸が熱くなりました。物や形ではないのですね。

このような制限された世の中ではありますが、日々の心のつながりを大切に明るいことに目を向けていきたいです。

【 五月病に注意 】…手塚

新緑を迎え清々しい5月のはずですが、五月病と言う厄介な病気にかかるのもこの時期です。

新年度を迎え、新たな環境で仕事を始める方も多いこの頃。よし、頑張るぞ！と意気込んでいたのが、ゴールデンウィークをむかえ一段落。そしてゴールデンウィークが終わると、なんとなく「やる気が出ない」「だるさを感じる」というような症状が出始めるのが5月病ですがほとんど一過性のものです。

このように、誰もがなりうるものなのですね。

ちなみに原因としてあげられるのは、新たな環境についていけない、思い描いていたものと現実とのギャップが大きかった、人間関係や職場の雰囲気にまだ適応できていない、次の目標や行き先を見失っているといったようなことが挙げられます。変化疲れですね。

主な症状として

・やる気が出ない・身体がだるい・思考力、集中力の低下・マイナス思考、不安感、焦り・食欲が減る・頭痛や腹痛・作業効率が悪くなる・夜なかなか寝付けない・人と会うのが億劫になる

こんな症状が出てしまうと…何事もやる気が出なくなってしまうので嫌ですね。そうならないために！

何もしないよりも、ちょっとした心がけできっと違うと思います。事前に知っておくと良い改善、予防法！

・ストレスを溜め込まずに解消しよう！

以前の環境の仲間、友人と会うのも効果的。人と会話することで、リフレッシュ！悩みを抱え込まずに聞いてもらうことも、大切です。

運動、読書、カラオケや映画鑑賞など、好きなことをするのも良いですね。カラオケはこのコロナかではちょっと難しいですかね。

・栄養バランスのとれた食事をしよう！

「主食、副菜、主菜」を組み

合わせるように意識すること

で、脳にも栄養が行き届き、感情も安定してきやすくなります。また、バナナや乳製品に含まれるセロトニンは精神安定に導いてくれるのでおすすめです。



・質の良い睡眠を心がけよう！

睡眠は、疲労回復にたいへん重要なものです。

眠ることはもちろんですが、質を上げるためにも「起床就寝のリズムを整える」「寝る前に画面を見ない」など心がけると良いですね！朝は太陽の光を浴びることで生活リズムは整えられていきます。

・新たな目標を決めよう！

頑張っていること理由を再確認し、簡単な目標をすることで、マイナス思考や無気力から抜けだしましょう！

完璧主義は知らないうちに心に負担がかかってしまうことが多いので、失敗に寛大になることも大切です！最後に5月病は誰もがなりうるものです。

【 5月といえば・・・ 】……佐藤

5月といえば、梅雨を迎える前の暖かい季節になり晴れた青い空を連想させる

スカイブルーや鮮やかな若草が芽を出す季節でもあるので、若草色などが5月のイメージカラーと言われています。

どちらも気持ちを前向きにさせてくれる色なので普段の服装に取り入れるのもいいと思いますし、色物をうまく着こなす自信がなくても大丈夫・・・大丈夫と気持ちをおおらかに持つこともいいですね。

スカイブルーは心と体を落ち着かせてくれる色でもあり、若草色はまだまだ、これから成長するという意味もあるようです。5月になると、とても爽やかな気候の日が多くなります。そして、草木の青さも目につくようになり、新鮮さを感じるが多くなります。

今は、外に出かけることが厳しくなっていますが気持ちだけでも、ちょっと早い夏気分になってみませんか。そして、笑顔の似合う毎日が送れますように・・・

