



まずは行動してみる

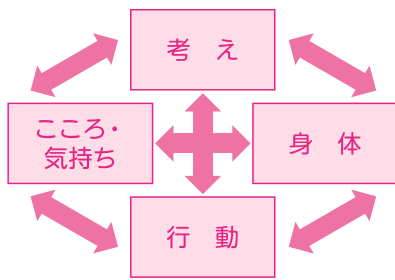
「考えがまとまらない」「気が持ちがソワソワして落ち着かない」「身体が重い」「動くのが億劫」などの不調は、程度の差はあれ、誰もが経験していることです。

私たちの生活は「考え・気持ち（こころ）・身体・行動」が影響し合ったり、連動しあって成り立っています。令和元年9月の『じいちゃんぽ』で、今回と同じ図をつかってそれぞれのサインに目を向けていくことが大切、ということをお伝えしました。では、サインに目を向けたところで、実際にはどうしたらいいのでしょうか。

結論から言うと、どこにアプローチしていくことが一番効果的なのか、ということはありません。人それぞれや状況によってまちまちだからです。ですが、明らかに体調不

良だったり、気持ちの落ち込みが激しくて動けないような時は別として、「まずは行動してみる」ということが、考えや気持ち（こころ）にとつて好転をもたらすことがあります。シンプルに言い換えると「重い腰を上げてちよつとやってみたら意外とスッキリした」のようなことです。例えば今の時期だと、寒くて布団から出るのが億劫（気持ち）で、「あと数分だけ」と考えを巡らし、身体をきゅつと丸めて布団にくるまりなおす、ということとは、誰でも身に覚えのあることです（そうではない方もいらっしゃるかもしれませんが）。でも当然ながら、いつまでもこうしているわけにもいきません。そこで、私たちは毎朝「エイっ」と起き上がるなり、のそのそと這い出てくるなりの行動を起こして、一日の始まりを迎えています。朝のことだけではなく、イヤな勉強や気の進まないことに向かう時、私たちは無意識にでも「行動」を始めているのです。そして動き出してみると、考えや気持ち（こころ）が最初のしんどい状況から解放されていたり、「今やること」に取り組んでいたりするものなのです。

どうしても動けないこともあります。その場合は、考えや気持ち（こころ）や身体に、もう一度目を向けてみることも大切です。それだけ複雑に様々なことが絡み合っていて、動くに動けないこともあるからです。そして、誰かに（時には専門家に）話をしてみる（行動）ことで、次につながるきっかけを探していくことも大切です。誰かを頼ることは恥ずかしいことではありません。それでも、まずは自分でなんとかしたい時には「動いてみる」ことが有効だということを、頭の片隅に置いておくといいかもしれませんね。



以前の『じいちゃんぽ』については、軽井沢町のホームページ「広報かるいざわ」から、ご覧いただくことができます。

軽井沢町男女共同参画計画推進委員会の委員を募集します

町では、誰もが性別によって制約されることなく、心も生活も豊かさを実感できる男女共同参画社会を実現するために、軽井沢町男女共同参画計画に基づき計画的に施策を進めています。

今回、この計画の策定、変更、推進に関し町と一緒に考え、活動を行っていただける軽井沢町男女共同参画計画推進委員会の委員を募集します。

- **任期** 3月1日から令和5年2月28日まで
- **募集人数** 2名以内
- **申込締切** 2月10日(水)
- **申込方法** 所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、男女共同参画社会に対する考えを400字程度にまとめたレポートを添え、郵送（申込締切日必着）・FAX・Eメールで申込みください。
- **申込書** 軽井沢町男女共同参画計画推進協議会事務局（軽井沢町生涯学習課生涯学習係）で配布しているほか、町ホームページからもダウンロードできます。
- **選考方法** 書類審査により選考します。
- **その他** 応募書類はお返ししません。なお、応募書類の個人情報等は、委員選考の目的以外には使用しません。

【申し込み・問い合わせ】 生涯学習課 生涯学習係 ☎45-8695 FAX46-1152
メールアドレス shogaku@town.karuizawa.nagano.jp