

最近、皆さまが直面している現実のなかで、どのような気持ちが呼び覚まされていますか？  
どんな気持ちも、神様は受け止めてくださいます。神様への信頼をもって、からだ、こころで、  
また頭でどう感じているか、ふりかえってみましょう。

例えば、・・・イライラ？ 不安？ 退屈？ 怒り？ 不眠？  
疲れ果て？ うっ積？ 閉塞感？ 悲しい？ 孤独？



あなたの心を重くする動き、気持ちはどんな言葉で表現できるでしょうか？  
また、何を感じているか集中してみましょう。  
なぜこうなってしまったのだろう、自分の苦しみや痛みを理解してほしい・・・  
心で感じるすべての思いを、神様に語りかけ、おささげしましょう。



心を重くする動きをありのままに受け止めながら、それを良いものとして、健康的に対応する  
具体的なヒントを挙げてみます。

### 1. SNS や TV 情報からあふれる情報を全て受け止めず、信頼できる情報を大事にしましょう

心配の余り、コロナのニュースを聞き続けることは、かえって判断力を失う危険性があります。

### 2. 毎日のルーティーン（日課）を決めましょう

例えば、次のようなことが考えられるでしょうか

- \* 仕事の時間 家事の時間 運動の時間
- \* 家族との時間（一緒に食事をする、楽しい話をする）
- \* 他の人と関わる時間（手紙やメールを書く、電話で話す）
- \* 一人で静かに過ごす時間（本を読む、音楽を聴く、黙想や祈り）

⇒ それぞれの時間を大切に、健康的な生活リズムを保つ

（起床・就寝時間を一定に保つ、3食バランスよく食べて、適度な運動をする、など）

### 3. 一人で こころとからだを落ち着ける時間をもちましょう

- \* 呼吸に注目し、集中し、また自分の気軸を整えて、新しいエネルギーを取り戻す時間を作る。
- \* 沈黙や瞑想、祈り

世界中で今、病や経済/社会的に苦しむ人、COVID-19 のために最前線  
で働く医療従事者や私たちの生活を支えるエッセンシャルワーカー、  
また、自分の大切な誰かを思い起こして祈る。



#### 4. 楽しんで取り組めることを見つけましょう

例えば、コンサートホールには行かないけれど好きな音楽を聴く  
展覧会に行かないけれど、美しいものを観たり、描いたりする  
時間をかけて好きな小説を読む。好きな映画、DVD 鑑賞、好きな料理、庭の手入れ、手芸、  
繕い物などをする。部屋の片付け、引き出しや、衣服の整理。そして、祈りのコーナーを設け、  
整えてみる など

#### 5. 「今を生きる」ために

目の前の現実を知り、その中で生きることに関心する  
それは、自分の限界がある現実も、ありのままを受け入れていく姿勢です  
はっきりしない将来の不安や、過去の心配事は、そのまま神様にゆだねましょう



あたたかい言葉、やさしさ、太陽の光、きれいな水、美しい音楽、  
今を生きる中で気づいた喜びや感謝をたくさん見つけてみましょう  
その恵みの気づきをノートに書き取ってみるといいかもしれません

何かヒントになるようなことがあったら、ぜひ始めてみてください

聖心会 みこころセンター  
2020年5月