



## 「笑顔で過ごすには…」

自分の予定を付箋に書くことが多い。なぜなら、バタバタしていると今日の予定をスルーしてしまうことがあるから…。

目の前のメモがあると、忘れていても、思い出すことができる。だから、だいたい忘れずに終わることができる。

もちろん、何らかの都合で予定が消化できないこともある。予定どおりにいかないと、なんか気持ちが落ち着かない。ちょっとイライラしてしまう。



(サギ 延岡市出北 2024.7.29 5:55am)

こんなイライラしている時の顔は、きっと周囲には不愉快さを与えているだろう。「今は近づかない方がいいよ」と周囲が囁いているかもしれない。自分もそんな雰囲気醸し出していたのだろう。



(サルスベリ 宮崎市実家 2024.8.3)

では、そのような雰囲気極力出さないようにするにはどうしたらいいのだろう。

以前にも書いたことがあるが、まず不機嫌な自分を変えるためにできること、それば、その場を離れる。一時避難である。

歩いていると、イライラが緩和される。同じ調子で歩くことで、血液の循環が促進され、なんとなく穏やかな気持ちになっていく。



(夜明け前 市郡医師会病院 2024.8.35:40am)

また、誰かに会ったらたわいもない話題を話す、それだけでも、イライラ感は遠ざかっていく。

イライラして、それが怒りになってしまうと、あっという間に感情が増大される。

まずい状況が起こりやすい。こんな時はまず複数回深呼吸をして、冷静さを取り戻す。無理なら、その場を離れる！



(ペチュニア 延岡市出北 2024.8.1)