

日記を書く

大学2年生の娘が教えてもらったことに
悩みやストレスが日記で解消できるということ
なので。

多くの人は悩みやストレスを抱えると、
紛らわすために身体を動かしたり、カラオケ、
お酒という行動に出ますが、それは悩み自体と
向き合わず逃げる手法になるようです。

娘は大学に入学してから日記を週1、2ペースで
書いているとのこと。もちろん楽しかったこと、日々考え
ていることも書いているが自分が悩んだ時は
何が不安で何が出来る事でどうなりたいか
など書いているようです。書いているうちに自分
でも気が付かなかたモヤモヤした感情や
気持ちをはっきり見えてきて頭の中が整理でき
ネガティブな感情、怒りも日記に詳細に
書くと冷静さを取りもとし自分と向き合える
ようです。医療の分野でも日記で治療する
というセラピーも行われているようです。
日記を書くという作業は、まさに心の中に
いるもう一人の自分との対話のようです。

気が付くと子供に教えられる立場となり
何とも言えない嬉しさを感じます。♡

あー! と言うが妻もスマホのアプリで時々
日記を書いていたなあー とういうのも有りですね!

お地蔵さん だよ

Vol.134
2015.9月号

いつも読んで頂き
ありがとうございます。

作者: 保険のことは何でもお気軽に相談できる
鳥越介順



旬いっしょに保険を選びましょうオフィス鳥越

あなたは 究極の善人 になれるか

下記の究極の善人のお考えを
みなさんはどう考えますか?

- ① 価格破壊や使い捨て文化を
助長する「100円均一ショップ」では
買いものしない。
- ② コンビニやスーパーでは お店のことや
次に購入する人のためにも
前列に並んでいる賞味期限の短い
方を買うようにする。

ん〜 悪いダナカを (⊗)

あるもので...

妻が「今日は あるもので タジはんにするわ」と言うと
私は ちょっと嬉しくなる

普通ならば「家にあるもので作る」と言うと
残りものや あり合わせのもののイメージだが
我家は違う!

その「あるもの」がすごいのである。

東京で暮らす、めったに帰ってこない大学生の
子供たちがひょこり帰ってきたときのためにと
スーパーで買ったり、お取寄せした 美しい食材が
冷凍庫にいっぱい眠っている。その中には
普段に食べるのはもったいない食材もある。
これらの食材を放出してもらえる 嬉しいことば
なんです。♡

妻が「今日は何か食べたいものある?」と
聞かれると 私は「あるものでいいよ」と言う♡

山さな草生が
感じられると
たまらなく
いもんだ

