

初夏の目覚め 「五月病」は大丈夫!?



初夏の日差しを浴び、気温も上昇してくる今頃の季節は、自然界の生物が活発に活動する時期です。

冬の間は、地中や岩陰などで動きを止めていた虫たちも、気温が上がって来ると同時に、だんだんと目を覚ましてきます。巣の中に閉じこもっていたミツバチが活動をはじめ、4月下旬ごろまでには、冬眠していたカタツムリも目覚めます。生物たちはそれぞれに食料を求め

て、また、子孫を残すために、一日一日を全力で生きていきます。

私たちの人間の社会では、5月は新年度や新学期という新しい目覚めの時期から、少し経過した頃です。この時期は、「五月病」という言葉があるように、元気が出なかったり、やる気がなくなったりしてしまうこともあります。どうしてもやる気が出ないときには、たくさんのことをやろうとせず、何か一つ、今日の目標を決めて行ってみるのも良いかと思います。目標に向かう小さな一歩が、次の一歩、その次の一歩へとつながっていきます。



後始末 苦手意識を克服するためには・・・!?



事の済んだ後の処置を「後始末」(あとしまつ)と言います。近年、書籍やテレビ番組などのテーマとして扱われることが多くなってきました。裏を返せば、多くの人々が苦手意識を持っていて、なかなか後始末ができていないからこそ、注目されているのではないのでしょうか。

「定位置を決め、使用後はすぐに元に戻す」などのノウハウもさることながら、「物への感謝」は、後始末への苦手意識を克服する有効な方法と言えます。物がなければ、私たちの生活が成り立たないことは明白です。そこに思い至れば「この道具があったからこそ、この仕事ができたと感謝の心が湧いてきます。粗末な扱い方もできなくなるでしょう。

加えて、私たちが寝床で疲れを癒すように、後始末をして、物を元の位置に戻して休んでもらうのは、感謝の形に表わす行為と言えるでしょう。人と接するがごとく、物に感謝を深め、労りの心を持つことから、「後始末名人」を目指してみてもいいのではないでしょうか。

