



NPO法人 グランマール

臨床心理士等の専門家による

2025年

冬号
Vol.3



子育てコラム

「NPO法人グランマール」は、子育て支援のNPOです。臨床心理士等の専門性をもとに活動をしています。

賛同企業からの寄付金を活用して、専門相談員の「子育てコラム」を年3回、順番にお届けします。子育てのヒントにいただけると嬉しいです。



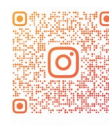
NPO法人 グランマール



npochiiki@yahoo.co.jp



<https://granmar-npo.com>



@NPO.GRANMAR

まずはやってみよう

普段の生活の中で、或いは人生の中で「どうしよう」と迷うことがあると思います。やるかやらないか、やるべきかやめるべきか迷い、悩んでしまうことがあると思います。やるとどうなるか、うまくできるかどうか、周りからどう思われるかどうか、困ったことや辛いことに繋がらないかどうか、損にならないかどうか、続けられるかどうか、自分に合っているかなどいろいろな不安なこと、心配なこと、マイナスなことが頭に浮かんでくると思います。勿論うまくいくと良かったこと、楽しいこと、うれしいことに繋がり、満足感、充実感、ハッピー感に繋がっていくことも浮かぶと思います。ただ大抵の場合、マイナス感が優位に立ちプラス感を押しつぶしてしまうようになります。車でいうとエンジンはかかっているがブレーキを踏んだままになっている、いわゆるアイドリング状態です。思い悩んでいる時も、アイドリング状態もエネルギーやガソリン、バッテリーを使っています。そこでお勧めするのがどうせエネルギーやガソリンを使うのならまずはやってみよう、ブレーキを離してアクセルを踏んでみようということです。

動くことでできたこと、良かったこと、楽しいこと、うれしいことに会える可能性があります。良かったことが向こうから来てくれることはないでしょう。果報は寝て待てということがありますがこれは何もしなくて待っているのではなく、できるかぎりの取り組みはした上で焦らず好結果を待ちましようということです。とにかくやってみる、動いてみることです。

動くことで心配した通りのマイナスなことに出会う可能性もあります。しかし出会わない可能性もあるし心配したほどではなかった可能性もあります。これもやってみないと分からないことです。もし出会った時にはより具体的なことがわかるのでどうすると良いかが考えやすくなります。自分で取り組むこと、助けてもらうことが分かり易い、決めやすいです。

やってみたいと思った時、やろうかどうしようか迷った時は「まずはやってみよう」です。

ただ転ばぬ先の杖ではありませんがガソリンを入れておくこと、下準備をしておくことは欠かせません。

日ごろからできたこと、できていることをしっかりとプラス評価して『心のプラス貯金』を増やしておくこと、こころにゆとりができ、マイナスなことを受け止めやすくなり、切り替えがやすくなり、前向きに考えやすくなる、動きやすくなります。

毎晩寝る前に今日できたこと、良かったことを思い浮かべるようにしてみましょう!!

医師・
松浦 こともしん
クリニック 院長

まつうら ひでお
松浦 秀雄



・富士産業株式会社 ・大倉工業株式会社 ・四国化成ホールディングス株式会社
・株式会社伏見製薬所 ・琴参バス株式会社 の寄付金で開催しています。
香川県 NPO 基金（団体指定寄附）も活用しています。

「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」ご協力をお願い

毎月11日、ザビッグ丸亀城南店でお買い物の際に発行されている黄色いレシートを応援したい団体の投函BOXに入れると、レシートの合計金額の1%相当の品物をイオンから寄贈して頂きます。NPO 法人グランマールも登録させて頂いており、相談の環境作りに必要なものをいただいています。お買い物の機会には、ぜひご協力よろしくお願い致します。