

# 道草だより

兵庫医科大学保健管理センター  
職員相談室 2026年 3月号

少しずつ暖かくなってまいりましたが、みなさまはお元気でお過ごしでしょうか。3月は、寒い日が3日ほど続いた後に、暖かい日が4日ほど続くというサイクルを繰り返して、徐々に気温が高くなります。

3月3日は雛祭りですが、桃の咲く時期なので、「桃の節句」とも呼ばれます。もとは「上巳(じょうし)の節句」といって、その昔3月上旬の巳の日に災いを人形に移して厄払いをする「上巳節(じょうしせつ)」という風習がありました。これと人形を使ったおままごと「ひいな遊び」が合わさり、災いを移した紙人形を川に流して身を清める「流し雛」が誕生します。やがて、女の子が生まれると、豪華なお雛様を飾り、災いを人間に変わって人形に受けてもらい、女の子の健やかな成長を願って、お祝いするようになったそうです。お雛様を見ると、毎年気持ちが華やぎます。



引用文献:  
さとうひろみ 『大切にしたい、にっぽんの暮らし』 サンクチュアリ



## 自分の感情とつき合う

私たちは日々さまざまな感情を抱きながら暮らしています。朝すっきりと起きられたのに、職場での人間関係を考えて憂うつになったり、通勤電車で座れて嬉しかったりと、感情は一日の中でも細やかに移り変わります。どんな感情にも、よい悪いはありません。あらゆる感情には理由があり、自分の何が起きているのか、その状況が自分にとって何を意味するのかを知らせてくれます。

感情とつき合う最初のステップは、自分がどのような感情なのかに気づくことです。例えば、気持ちがもやもやするとき、なんでだろうと自分の気持ちを観察すると、「怒っていたんだ」「悲しかったんだ」と気づくことですっきりすることがあります。ポジティブ心理学のタル・ベン・シャハー博士は、『幸せな人は、ネガティブな気持ちも受け入れる』として、「好ましくない感情」を認めて、それを体験することの重要性を説いています。もちろん周囲の人との関係性を考えて、感情を抑え込む必要があるときもあります。「自分が今どのような感情なのか」を、一人でいる時に文章にしたり、信頼できる人に聞いてもらうのもいいそうです。相談室でも、感情と一緒に整理するお手伝いをしていますので、お気軽に相談してください。

引用文献: 子どもの「逆境に負けない心」を育てる本 楽しいワークで身につく「レジリエンス」  
足立啓美、鈴木水季、久世浩司著 法研(2014)

TEL/FAX: 0798-45-6121 (内線6121)、IP(46601)

メールアドレス: shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

