

「疲れたときこそ少し意識してみる」

先日、夫・娘と私の3人で万博に行ってきました。パビリオンはあまり回れませんでした
が、活気あふれる会場を歩くだけでも元気をもらいました。…と、ここまではよかったので
すが、帰りの電車がトラブルで止まってしまう、宿泊先から遠く離れた駅で降りざるを得な
くなりました。タクシー待ちの長い列に並び続け、ようやく宿に戻ったころには家族全員ヘ
トヘト。

そんな時、私はつい「疲れた」という気持ちを全面に出して、いろいろなことに文句を言
いながら陰しい表情で過ごしてしまいがちですが、今回はちょっと意識してふるまい方を変
えてみました。意識したことは、次の3つです。

①やわらかい表情を心がける

②よかったことを振り返る

・運転手さんご自身も忙しくて疲れているだろうに「大変だったでしょう、お疲れさま
でした」と声をかけてくれたことがうれしかった

③大変だったことに対しても、できるだけポジティブな再評価を試みる

・待ち時間に楽しかった思い出をゆっくり話せた、タクシー配車アプリの使い方を覚え
られた

話しているうちに、家族も自分も表情が自然とほころびました。「今日は大変だったけ
ど、なんとか乗りきれたね」という安心感で一日を締めくくれたのは、ちょっとした意識の
切り替えのおかげです。娘も安心したのか、朝までぐっすり眠ってくれました。

