

「気の持ちよう」

2月3日の「節分」は立春の前日、邪気を払って一年の無病息災を願う日とされていますが、みなさんはどのように過ごされましたか？小さいお子さんがいる家庭では、豆まきをして、年齢の数だけ豆を食べたり、恵方巻きを食べたりされたのではないかと思います。季節の変わり目（節目）は体調管理が難しい時期なので、大切な風習だと思っています。毎年、恵方巻の宣伝が出始めると、自分や家族、身近な人とお互い体調を気遣う機会だと思っています。

節目の時になんとなく体調が良くないと、気持ちがイライラしたり、沈んだりしますよね。体調管理と一緒に、心の調子も意識してみてはいかがでしょうか。体や心の不調を感じても、「季節の変わり目だから、ゆっくり自分のペースで頑張ればいいかな」と楽観的に思うだけで乗り切れることもありませんか？このような「気の持ちよう」で、自分を守ることは、心身の健康を維持する大切な方法ですよ。

昔の人の考え方や捉え方から学べることは多いなとしみじみ感じながら、現代に合った形で取り入れて、今年度もあと少し、新年度を迎える準備をしたいなと思います。

