

さんぽ通信

京丹波町瑞穂保健センターほほえみ2F
開所日：月～金曜日（祝日休み）
Am9:00～Pm5:00

長かった梅雨も明け、猛暑の季節にはいりました。ついつい「暑い」という言葉が出てしまいますね。

この暑さを少しでも和らげられたら…とベランダで育てた朝顔のグリーンカーテンも窓をすっかり覆うくらいになりました。ちらほら咲き始めた花や、葉っぱが風に揺れているのを見ると、気持ちも和みます。



「コロナ疲れしていませんか？」

HSPという言葉を知っていますか？

HSPとは Highly Sensitive Person（ハイリー・センシティブ・パーソン）の略で、日本語では「とても敏感な人」「繊細な人」と訳されます。相手の気持ちや、周りの人が気付かないような些細な変化も敏感に感じ取る人のことをいいます。

神経質、気にしすぎる性格と思われがちですが、生まれつき脳の神経システムが刺激に反応しやすい性質であり、病気や発達障害とも違います。

時間をかけてじっくり深く考えたり、共感力が高く気配り上手だったり長所もたくさんあるのですが、繊細さゆえに他人の影響を受けやすかったり、自分の言動や行動を相手がどのように感じているのか気になってしまい、人との関わりに疲れてしまうことも多いそうです。

世の中の5人に1人はHSPということを知り、私の周りにもきっと何人もおられるのだろうと考えた時、HSPの人にとって、色々な情報が飛び交うコロナ禍での生活はあまりにも刺激が強く、心がすり減る毎日でしんどいだろうなあと思いました。自分自身もHSPだという方がコロナ禍生活での対処法として、

- あえて情報から距離を置く
- いつもと変わらない、自分にとってのルーティンを見つける
- 毎日のちょっとした嬉しいことに意識を向ける

ことをあげられていました。

もはやウィルスそのものより、世の中の情報や反応、急激な変化に翻弄されているように感じます。HSPの人に限らず、誰にでも通じる対処法かもしれませんね。

色々なことを感じ取り、自分の中に取り込むということは、それをはき出す機会もないと、ため込むばかりではしんどいですよね。
「さんぽにきたら、ちょっと気分が軽くなったわ。」と言ってもらえるように頑張ります！



9月の予定

— 感染予防対策を徹底しつつ、行事を開催しています —

* チャレンジ講座 『ガラススタイルを使った小物リメイク』

日時：9月3日（木曜日）Pm1:30～

場所：さんぽ

参加費：無料



いい感じに仕上がりました(*^-^*)

7月にした絵付けの器が焼き上がりました。描いたときよりはっきり色も出ていて、どれも素敵な仕上がりにです。小鉢にはどんな一品がのるのかな？



さんぽ集いの日

地域の皆さまと共に、
地域の中のさんぽであるために

～さんぽで集いましょう～

8月25日（火曜日）

9月15日（火曜日）、9月25日（金曜日）

いずれも Am10:30～Pm3:00

人と人との
繋がりを大切に!!

* お問い合わせはさんぽまで ☎ 86-0062 CATV386-0062

Mail sanpo0601@smile.zaq.jp