

# yukimichi だより

-自分の中にあるルール-



みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

朝夕の日がだいぶ長くなり、少しずつ春の気配を感じられるようになりましたね。それでも、まだまだ寒い日が続きますので、あたたかくしてお過ごしください。

今回は、「自分の中にあるルールや制限」をテーマにしました。

3年前のちょうどこの時期、新型コロナウイルスという言葉を目にするようになりました。マスクに消毒、外出や外食の自粛など、暮らしの中に新しいルールや行動制限ができました。

こうした社会的なルールのほかに、私たちは、自分がつくってきたルールや制限を持っているのではないのでしょうか。例えば、「弱音を吐いてはいけない」、「人に迷惑をかけてはいけない」、「幸せを他人に自慢してはいけない」、「人に何かしてもらったらお礼すべき」などは、小さい頃に教わったこと、親のあたりまえや、常識や普通といわれていること、これまでの経験のなかで身に付けてきたことが基になってつくられています。

それらは、自分を守ってくれたり、これまでの自分には必要なことだったかもしれません。けれども、そのルールがモヤモヤやイライラに関係しているとしたら、今の自分に合っていない思い込みになってしまう可能性があります。



裏面につづく



自分のなかのルールや制限は、コロナの規制緩和のように「もう大丈夫ですよ」、  
「少し変えてみましょう」と誰かが教えてくれるわけではありません。

もし心あたりのことがあったら、今の自分に合うように微調整してみませんか？  
そして、不要になったルールは、手放していきましょう。

(相談員ayaの場合)

### 1. 挨拶する

当然、挨拶はするべき！  
挨拶をしない人に対してモヤモヤする。  
自分には聞こえなかっただけかもしれないのに...

挨拶はした方がいい。  
しない時があってもいい。  
**選べる**

### 2. お弁当をつくる

その日の朝につくる。  
早起きしなきゃ！プレッシャーになる。

前の日の夜に用意してもいい。  
寝坊しても大丈夫  
**安心**

これまで「絶対！」と思っていたことを見直す  
ことができたなら、すっごく気持ちが軽くなりました。





# 女性と女の子の 相談窓口



相談窓口では、専任の女性カウンセラーが対応します。  
あなたの秘密は守られます。相談は無料です。

---

でんわ **080-9256-0035** (日曜・祝日除く) (13時~18時)

メール相談 **soudan@womenseye.net** QRコードからも  
ご相談できます



◎生理用品の無料配布を行っています。必要な方は電話、又はメールにてお問合せください。