



明けまして
おめでとう御座います！！

ひまわり新聞
有田版

改めまして、新年明けましておめでとう御座います。去年はお世話になりました。今年もひまわりコーラルハウスをよろしくお願ひします。年末年始、忙しくされた方、ゆっくりされた方、様々だと思ひますが充実した日々をを過ごされたでしょうか？健康には気を付けて、今年も元気に参りましよう。

「年賀状の文化」



古くは平安時代、年の初めにお世話になった人や親戚の家を回って挨拶する「年始回り」という習慣が広まり、江戸時代には付き合いが広くなり、書状で挨拶を済ませることも増えていきます。そうやって「年始回り」という風習が簡略化し出来たものが年賀状のルーツとされているそうです。

うつになりやすい人の特徴とは

ずばり「自分の都合や、気持ち感情を言えない人」だといひます。

私は専門家ではないので、医学的なことは控えさせていただきますが、経験談を踏まえ書かせていただく、

「感情や気持ちを抑えて、相手に対して自分の言ひたいことが言えない状態」

というのは、非常に辛いものです。例えば怒りや、不安、悲しみなど自分の感情を出せなかつたり、そして感情を表に出すことを恥ずかしいと感じたり、そしてそれを言ひて言ひ過ぎたかなと思ひ、つまり罪悪感(申し訳ない)など。そのようなことを言えないでいると、非常に人に対して不安や怖さが強くなつてしまい、余計に話せなくなつてしまうということが起こるそうです。とはいへ、

人によっては不安感が強く、感受性が高い人の場合は無理に話そうとするのは危険な場合があるので注意が必要(専門家に相談することをおススメします)ですが、

無理のない程度で、自分らしく素直に感情を表に出すこと、話すことを心がけてみてはいかでしょうか？ **不安遺伝子を抑えて心がす一つとなる本 山本潤一著 参照**

第1号
発行所
(有)プライムタイム

ひまわり
川柳
名代に
若水浴びる
鳥かな

1月の予定

1/19(金)

常楽寺住職による法話。

