



ふれディア治療院

全国相談窓口 ☎0120-116-017

発行/ふれディアグループ本部 編集部
〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁1-3-4朝霞台駅前ビル8F

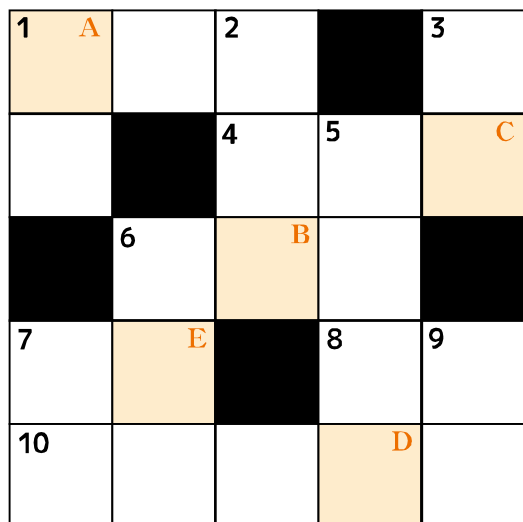
こんにちは、ふれディア通信編集部です。 厳しかった残暑もようやく落ち着き、冬の訪れを感じる季節となりましたね。 今年4月から開催された「大阪・関西万博」も、先月ついに閉幕しました。 建設資材の高騰や人件費の上昇により、総工事費は当初の見込みのほぼ2倍に膨らんだとの報道があったり、「果たしてどれほどの来場者が集まるのか？」と懸念する声も少なくありませんでした。 しかし、いざ開幕してみると、国内外から多くの来場者が訪れ、空飛ぶクルマや拍動するiPS心臓といった未来技術の展示はもちろん、各国のパビリオンも賑わいを見せ、文化交流の場としても大きな役割を果たしました。 結果として、万博は大成功だったと言えるのではないのでしょうか。 さて11月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。 年末が近づくとつれ、自然と一年を振り返りたくなるものです。 今月は、そんな振り返りの時間をより豊かにしてくれる「ジャーナリング」という手法をご紹介します。 「ジャーナリング」とは、日々の思いや出来事を自由に書き留めることで、自分自身と向き合う時間をつくる方法です。 特別なルールはなく、紙とペンさえあればすぐに始められます。 忙しい日々の中で、ほんの数分でも「書く時間」を持つことで、心の整理や気づきが生まれ、ストレスの軽減や自己理解の促進につながります。 日記と似ているようにも思われますが、実は大きな違いがあります。 日記は主にその日の出来事や感想を記録するもので、何があったか、どんな気持ちだったかを時系列で残すことで思い出を振り返る手助けになります。 一方、「ジャーナリング」は日記よりも自由で、より内面的なことを書く手法です。 今感じていること、頭に浮かんだ考え、悩み、感謝、未来への思いなど、テーマも書き方もすべて自分次第。 心の中を言葉で整理するような感覚で、思いのままにペンを走らせましょう。 デジタル化が進む現代において、このようなアナログな習慣がむしろ注目を集めているのは、とても興味深い現象ですね。 スマートフォンやSNSによって常に情報にさらされている今、「ジャーナリング」はそんなデジタル疲れから一時的に距離を置き、自分の内面と静かに向き合う時間をつくる手段として機能しているのかもしれません。

ふれディア通信編集部



脳がイキイキ！ 健康クロスワード

朝にその日の服装を決める時、今の時期に気になるポイントの一つと言えば？ A～Eをつなげた言葉が答えです。



＝ 解答は別ページに載っています。 ＝

タデのカギ

- 漢字表記は「河馬」。水辺を好む夜行性の草食動物です。
- 今の時期は要注意！
ブタクサ、ヨモギ
……花粉の〇〇〇。
- 実感することを例える言葉。
〇〇で感じる。
- 百獣の王と称される動物と言えば？
- 両側からの攻撃のこと。
〇〇〇〇撃ち。
- 夕焼けが空を染める色と言えば何色？
- 出世魚。成長途中にはボラとも呼ばれます。

ヨモギのカギ

- 危うい事態から逃げ出すことを三文字で何と言う？
- 野菜の鮮度とドレッシングの相性が味の決め手のお料理は？
- テストや試験で出題される決まった枠のこと。
- 七味唐辛子に含まれる定番スパイスと言えば、〇〇の実。
- 電源オフ or マナーモードで出ないように対策を！
- 図工の教材でもお馴染み。パルプが入った造形材料と言えば？