

「楽しくない」にもいろいろな「楽しくない」がありそうで、あなたの「楽しくない」をじっくり聴いてみたいところですが……紙幅が限られていますので、「楽しくない」に対処するヒントをいくつか紹介します。あなたに合いそうなやり方を試してみませんか。

昨日の「楽しくない」と 今の「楽しくない」の程度は？

0（全く楽しくない…最悪）～10（楽しい…最高）の数字で表してみよう。例えば、昨日の「楽しくない」は3、今の「楽しくない」は5だったとしましょう。どちらも「楽しくない」ですが、3よりうの方が少しまし、と考えることもできそうです。では、3とうの違いはどんなところにあるでしょうか？ あなたはどうやって、3からうに変化できたのでしょうか？ そこに、ほんのちよつとだけ楽しくなるヒントが隠れているかもしれませんよ。

「楽しくない」を味わってみよう

落ち着ける場所で、自分の内面にゆつくりと注意を向けてください。気になっていることが浮かんできたら、ちよつと横に置いておきましよう。三つくらい気になることが浮かんできたら、そのなかからひとつ選びましよう。選んだことを考えたり、味わったりしてください。「気になっている事柄」や「その体の感じ」を外に出してください。どこに出すか、自分自身に聞いてみましょう。外に出した後のすっきりした感じに十分に浸ってみましよう。

まわりの人が

みんな楽しそうに見える

もしかすると、あなたの気持ちのなかには、「みんな楽しそうに見えるのに、自分だけ楽しくない（のはおかしい、いやだ、あせる）」という思いがあるのかもしれません。「みんな楽しそう」なのはどんなところから？ その根拠を具体的に挙

げてみましょう。「そう思い込んでいたけど、なーんだ、あせることはなかった」ということはないでしょうか？

笑ってみよう

「楽しいから笑う」のではなく、「笑うから楽しくなるのだ」という考え方があります。私たちの脳は、その行動に見合った心理状態を生み出すのです。試しに笑ってみませんか。

体を動かそう

体を動かすことが好きな人は、あれこれ考えるのをいったんストップして、体を動かしてみましよう。体を動かすと、脳の神経伝達物質が増え、気分が安定したり、幸福感が増したりすると言われています。

人に親切にしてみよう

人に親切にするのが難しいときは、一人でマンガやアニメ・映画などを

見て感動したり、好きな人と触れ合ったり、友達とおしゃべりをしたり、家族団らんの時間をもつことでもOKです。それによって、オキシトシン（「幸せホルモン」と言われることもあります）が分泌され、幸せな気分になったり、不安や恐怖心が減少したりすると言われています。

その他

「スマホ時間」を少し減らしてみること、効果的かもしれません。もし「楽しくない」に加えて、「食欲がない」、「眠れない」などが続いている場合は、専門家に相談してくださいね。