

こころにビタミンを😊

みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

わたしは、今日も変わらず、オタ活しています。

こんな時だからこそ、「読めなかった本を読もう」「勉強をしよう」「部屋を片付けよう」。

やらなきゃいけないことはわかっているのに、Youtubeやゲーム、マンガやアニメをみて1

日が過ぎていく。そのたびに、「うわー、今日も無駄な1日を過ごしてしまった！」「やっち

まった！」と後悔の嵐が吹き荒れ、罪悪感が“こころ”をむしばむ。

そのとき、ふと思ったのです、「わたしの“こころ”を満たしてくれたYoutubeやアニメやマン

ガを読んだあの時間は無駄じゃない」、「むしろ最高の時間だったじゃないか」と。

“できなかったことにばかり、目をむけるのではなく、できたことに目をむける”

できたことに目をむけることで、どんどん気持ちが軽くなっていくことに気がつきました。

自分の“こころ”が苦しくなってしまう前に、“好きなこと、好きなものにふれること”で、

“こころ”を満たされホッとすることもできません。

わたしは、これからも変わらずオタ活に励んでいきたいとおもいます。



～ちょこっと創作活動～

(絵を描くことは苦手ですが、挑戦してみました)



(A・N)