

# ふみびと

第304号  
発行所  
文通村事務局  
編集 広報部  
千葉県成田市

## 費やす時間ほど 残る思い出

### 目的地までの過程

Uターンラッシュの大渋滞。連休にはどうしても付き物となる旅行や帰省への「ハードル」は、ニュースで見るたび「大変だなあ」と思うもの。子どもの頃は行列など待つことが苦手だったので、なかなか目的地に着くことができない渋滞は辛くて長く感じるものでした。それでも両親もそんな時間を退屈に感じさせないようにと、車の中の限られた空間の中で、できる限りの遊びを考え

てくれて、渋滞の時にしかできない時間の過ごし方ができました。そんな両親の思いもあつてか、旅行の大半を占めた渋滞や行列の時間さえも今となってはいい思い出。たまに両親と振り返っては懐かしく感じられるほど、記憶に残る大切な時間であったように思います。

もちろん旅行の目的は目的地にあつて、そこで遊んだりゆっくり過ごすために向かっていたのですが、そこまですんなりと行けないハードルがあつたからこそ、思い出はより鮮明に心に残るものになったような気がします。到着するまでの過程を楽しむということ。



それは少し手紙をやり取りすることにも通じるように感じます。メールなら一瞬で済むようなことを、取返して時間をかけて書いて送り、返事を待つ。

「目的地」までの過程も含めて楽しめるのも、そこまでの「時間」が作ってくれる思い出があるからなのかもしれません。時間をたっぷりかけて思い出を作る、ちよつとした贅沢。

ちよつとしたことで気分が落ち込んだり、理由はないけれどイライラしてしまうことがある。そんな時には「自分が少しだけでも気分がよくなる」ことをしてみる。たとえば好きな音楽を聴いたり、好きな言葉を呟いてみたり、大きく深呼吸をするだけでも。昔に習った「慣性の法則」を覚

### 切り替えスイッチ

えているだろうか。外から力が加わらない限り、止まっている物体は止まり続け、動いている物体は動き続けるという法則だけれど、感情にも似たようなことが言えるように思う。ほんの少しでも上向

きになれば、だんだんと気持ちはずがっていくことが多いから。だから、人生を機嫌よく過ごすために、自分の切り替えスイッチをいくつか知っておく。すでに落ち込んでしまった時にそれを見つめるのは難しいから、いつもの生活の中で自分を知っておくことがポイントだと思う。

### 風に乗るお楽しみ届け！ 風船便

風船便はいつでも誰でも参加できますが、その受取は新規の方へ優先されます。誰に届くかは風次第...。送り方は簡単。下の風船便切手紙を切り取って手紙に貼り宛名に「風船便を受け取った方へ」と書いて、差出人名を書くだけです。あ事務信同の返宛の筒にのりをつけて、封筒に貼ります。お楽しみ届けです。



### お知らせ

#### 次回発送日

次回発送日は9月12日です。送りたいお手紙がある場合には、9月9日までに事務局に到着することを確認の上ポストに投函してください。

#### 9月2回目の発送

10月3日の予定です。本来2回目の発送は9月26日(第4週目)の予定でしたが、その締切日の週に祝日が多いため発送日を1週間後ろへずらしました。(10月中の発送は17日と31日も行いますので発送回数は維持されます。ご不便をおかけいたしますがご理解のほどよろしくお願ひします。

