

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（他団体との共催事業）

「暮らしの中のメンタルバランス」を開催しました。

令和元年11月26日（火）、香川県金融広報委員会共催のもと、金融広報アドバイザーの國方三千代さんをお迎えし、「暮らしの中のメンタルバランス」を開催しました。

心のバランスを乱すものは、人間関係（職場、ご近所、家族）であったりお金であったりします。お金は生活を便利にするための道具であり、その道具に振り回されてはいけません。昔はお金をかけずに手間をかけていた時代。不便ではあったが不幸ではなかった。今はお金を賭ける時代であり、いわばお金で便利を買っている時代です。職人が道具の手入れをキッチンとすようにお金も道具なので丁寧に扱う必要があります。その方法は、一日の予算通りに使えたら「ありがとう」、使いすぎたら「ごめんなさい」と、お金に心を触れ合わせることです。そうすることで無駄遣いが減ってくるようになります。無駄遣いは、ときめく心に負けて、欲しいという感情を満たす為だったりもします。しかし、短時間で手にした満足は短時間で消えてしまうものです。欲しいものを手にするための努力を惜しまないことや、買えないなら『買わない』というふうに気持ちを切り替えることも大切です。



お金を確保するためには、支出を減らすか収入を増やすしかありません。支出を減らす方法として、買い物の際にはメモを持ち、余分なものは見ない、買わない。1日もしくは1週間単位で使えるお金を管理するなどの工夫をしましょう。そしてお金を貯める目的を明確にさせることです。ただ、何となく貯まったお金は、雑に使う傾向があります。

大金とはいくら？人の価値観はそれぞれ違い、収入や環境で身につくものですが、100万も1000万も同じで、そこからまた不満をみつけてしまうものです。できるだけ多くの生活



を見てみて、いろんな幸せのカタチを知ることが大切です。そして、自分の暮らしの中で「小さな幸せ探し」をして下さい。なくなったら困るものを思い浮かべてみましょう。家がある、食材がある、生活が滞りなくできている、支払いがきちんとしてできている、毎日普通にできている、そんな当たり前のことが「幸せ」なのです。豊かな人をねたまない。貧困な人に同情はせず、その人なりに精一杯頑張っている

ことを認めましょう。人はお金を持っただけでは幸せになりません。他人と触れ合い感謝されることで幸せを感じることができます。優しい言葉かけやボランティアなどをするのも良いでしょう。ネガティブな考えは持たない。そして、やる気がでない時は鏡を見て口角をあげてみると元気がわいてきます。

暮らしの中で感じる不安やストレス。その原因は？お金？人間関係？そんな心を和らげる気持ちの切り替え方のお話をしてくださいました。