

2025 令和7年 6月

JUNE

水無月



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2 ☀️ 大安 🌱	3 🌱	4 🌱	5 🌱	6 🌱	7
8 大安	9	10	11 🟡 満月 16:43	12	13	14 ☀️ 大安
15	16	17 🌱	18 🌱	19	20 大安	21
22	23	24	25 🟡 新月 19:31	26 ☀️	27	28
29 🌱	30 🌱 大安					

- 🟡 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日 🟡 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日
🌱 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日 ☀️ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日

Monthly ライフハック 2025.6 テーマ:人生を豊かにする読書

晴耕雨読 ～雨音を聴きながら～

梅雨は湿気で体調不良になりやすく、気分も滅入りがちです。休日が雨で、予定ががキャンセルになれば、テンションだってダダ下がりですよね。そんな日は雨を逆手にとって、読書してみるのはいかがでしょうか？雨音には、脳を落ち着かせ集中力を高める「1/fゆらぎ」があると言われています。



静かな雨の休日に本を開けば、物語の世界に自然と引き込まれたり、雨の香りの相乗効果で、ずっと心にしみ渡る言葉に出合えるかもしれません。雨の日は、外の喧騒がずっと遠ざかり、内側の自分とつながる感覚をくれます。いつもなら通り過ぎていたページの一節が、雨の静けさの中でやさしく心に響いて来たりします。

予定が流れてできた空白の時間が、読書という豊かな時間になる。そんな雨の休日も素敵ですね。

Youtubeでピッタリの音楽があったので、良かったら読書のお供に。

<https://www.youtube.com/watch?v=A8r2d6hQQqU>

普段は忙しくて読書どころではない方は、本に触れる時間は貴重でしょう。読書に馴染まない方は、新たな楽しみの扉が開くかも!? わずかな時間でも、自由気ままに本と向き合うのは、特別な時間となりそうです。子供のころに読んだ絵本や思い出深い本を読み返すのも良いですね。思い出が蘇ったり、新たな気づきがあるかもしれませんよ。

エンタメ&心を整えるための読書

読書イコール勉強と思っていませんか？でも本の内容やシチュエーションによっては読書は立派なエンタメになります。最近カフェ・スーパー銭湯・ホテルなどに本が置かれたりしていますよね。こんな時、気になった本や雑誌を手にとってみるのです。写真の美しい旅雑誌や料理の本、また気になっていたジャンルの本などをパラパラめくってみる。すると頭の中で色んなイメージが浮かび束の間、現実から離れられモヤモヤしている時ほど効果的です。



図書館で「本とのシンクロゲーム」もおススメです。はじめからお目当ての本を借りるのではなく、偶然や直感に従うのです。時々「めちゃくちゃシンクロだ！」とか、大いなる存在からのメッセージが本を通して届いた、と思うことがあります。毎回シンクロが起こる訳ではないけれど無料ですし、感覚を磨いたり、偶然や大いなるものに身を任せる感覚に慣れる助けになるでしょう。シンクロ本の体験はブログで。<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12872569098.html>

旅先を舞台にした小説を相棒に旅するのも楽しいです。ガイドブック的に活用したり、小説に迷い込んだ不思議な感覚になることも。私の不思議体験と人生を変えた本はブログで↓
<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12906760784.html>



紙の本と電子書籍

本好きの悩みの種は、本が増えることでしょう。電子書籍はその悩みから解放してくれそうですが、体感的には、かなり違いがあるのではないのでしょうか？

私自身も、モノを減らすために電子書籍に移行したいのですが、眼精疲労が起こったり、複数の本を並べて見比べる使い方をするので、今のところ紙の本に軍配があがります。とは言え、電子書籍のメリットも無視できず、少しずつジャンルや内容を見極めて電子書籍を取り入れた「プチ読書革命」を目論んでいます。電子書籍のメリットである、いつでも読める、検索できる、が役立つ事典的な内容や実用書から、電子書籍を試そうかな？



読書をQOLに役立てる

楽しむ読書のほか、知識や情報を得るための読書もありますね。私は難解そうな分野は子供向きの本を読んだり、同じ内容でも複数の本でなるべく広い視点で情報を得るようにしています。特に健康関連は既存と異なる意見や、それらの背景も理解できます。またこれまでの常識が新しい研究で覆ることもある分野なので、「誰、いつ、なぜ」を意識して読んでいます。読書記録を始めて、各本から得た内容や気づきを簡単なメモで残すようになりました。自分の興味関心、考えていたことの変化や自分を振り返るツールにもなり重宝しています。

読書にまつわるエトセトラ

文具店や雑貨店ではブックカバーを良く見かけるようになりましたね。20年以上前に作った刺繍を施した黒いブックカバーは少し擦り切れていますが、今でも移動の時に愛用してます。本を読む時、ブックカバーは服装のアクセントになり得ると感じていて、シンプルな服の時には、あえて派手で楽しい色柄を選ぶことも。それにバッグの中でも目立ち、スムーズに本を取り出す助けにもなり一石二鳥。ブックカバーは少量の布、作り方も簡単なので手作りしたり、美しい包装紙を利用するのも手です。葉は家で読む本はアクセサリ的なブックマーカーを使い、持ち歩きの際はデザインの気に入った美術展などのチケットを代用し、楽しんでいます。



読書のある人生

個人的な話ですが、私は読書が特別好きという訳ではなく、必要に迫られて読むようになりました。悩んだ時に親に相談すると、「わからない」という返事。次第に自分で考えて結論を出すしかないと悟り、その判断材料を集めるために本を読み始めました。今でも決して「本の虫」ではないけれど、本から大切なことや、様々な豊かな世界観、理想とする在り方の指針を得られたのは間違いありません。寿命が長くなり、余暇の過ごし方は生き甲斐や人生の豊かさの大きな要因です。図書館やオーディオブックを活用すれば、経済的、肉体的な状況や変化が制限とならずに生涯付き合えると感じています。



読書は色んな活用の仕方や楽しみ方があります。また新しい考え方や知識、世界を知るキッカケにもなり、人生はより豊かで発展する助けにもなりそうです。あなたの心地良い本との時間、付き合い方を発見してみませんか？