

2025 令和7年 7月

JULY

文月



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4	5
6 大安	7	8 ☀️	9	10	11 🟡 満月 5:36	12 🟢 大安
13	14	15 🟢	16	17	18 大安	19
20 ☀️	21 海の日	22	23	24 🟡🟢 大安	25 🟡 新月4:11	26
27 🟢	28	29	30 大安	31		

- 🟡 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
- 🟡 天赦日…年に5～6日の最上の吉日

Monthly ライフハック 2025.7 テーマ:心を整える 不安や恐怖の付き合い方

心を整えると現実も変わる (自分の内側が外に反映する)



世間では色んな噂や憶測が広がっていたり、食料や物価高騰、世界情勢など混乱しています。となれば不安や恐怖を感じても自然なことかもしれません。とは言え、量子物理学では自分の内側(思考・感情・状態など)が現実を作る

と言われているので、負の感情を放置せずに、自身で心を落ち着かせ、心を整えることがとても大切です。今ではそんなことを言っていますが、もともと超ネガティブ思考で、これらの感情に翻弄されまくってきました(笑)。そんな私が色んな角度で思考したり、インスピレーションを得て試した結果、不安や恐怖の感情が自分で対処できるようになりました。その肝は冷静に状況、感情、現実を見ること。すると負の感情をプラスに転用できるようにもなりますよ。

不安や恐怖は死を避けたい本能と直結し、生きている限り根絶することのない感情で、幸せの絶頂の人でさえ、表出していなくても潜在的に備わっている感情だと思っています。という訳で、私は恐怖・不安(もっと言えば嫉妬、怒りetc)といった負の感情は、台風みたいなものだと捉えています。「全然歓迎できないけれど、そりゃ、時々やってくるよねえ」という感じで。試行錯誤を経て身に付いた、負の感情から心が穏やかになる心の整え方を、本記事でお届けしていきますね！



不安や恐怖の感情はクールな思考で対処

不安や恐怖の違いを知ると心を整える助けになるでしょう。混同しがちですが、下記のような違いがあります。

恐怖…「死の恐怖」など、対象が**具体的**
不安…「なんとなく不安」という感じで、
対象が**曖昧**



これを私なりの解釈で表したのが左図です。

死は万人の確定事項で、恐怖の対象です。一方、不安は死に繋がりそうな、様々な要素(健康、お金、人間関係、未来など)のことが多いでしょう。これらは確定しておらず、今後起こるかもしれない予想や可能性に過ぎません。厄介なことに不安を放置すると死の恐怖にまとりつき、妄想でブクブク増幅するものです。

私が「今、不安を感じているなあ」と気づいた時、自分にツツコミを入れて、質問したりしています。「将来の健康に不安を感じているみたいだけど、どの位の確立で起こりそうなの？その根拠は？」と超ロジカルな質問を投げかけます。この質問でオドオドしている自分が「おや？」という感じで冷静になれるのです。妄想から現実の世界へ、ソワソワしている感情からクールな思考に主導権が移り、心が落ち着きます。そしてやるべき対処法も見えてくるのです。

心を整える方法アレコレ

頭の中でネガティブな思考ループが回り、モヤモヤが続いている時は、感情が暴走している状態かもしれません。これは一旦、ストップさせることが大切です。

そのためのおススメのアクションをリストアップします。

- ・ゆっくりな動作(体をスローダウンさせ、心の落ち着きへ)
- ・体を動かす(暴走する思考優位から、体を優位にさせる)
- ・単純作業(磨き&掃き掃除や歩くなどで瞑想状態に)
- ・場所を変える(空間には意識が宿る)
- ・深呼吸(自律神経が整う)
- ・「大丈夫だよ」と言い、セルフハグ



また一時的に現状から距離を置く「プチ逃避」もアリです。エネルギーがカラカラでは、まともに思考したり、動くこともできないですからね。まずは心や体のエネルギーチャージが先決。心の状態に向き合ったり、行動するのはその後で大丈夫です。

それでも不安や恐怖を強く感じる時は、あなたが大きく変化する前兆なのかもしれません。「振り子の法則」のように、大きなダメージの後、大きな飛躍に繋がる場合は多いですよ。飛躍を促すためにあえて大きな変化や試練が起こっている場合も少なくありません。

↓私の心がザワついた時の様子と気づき

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12910658562.html>

気持ちを上向きにする

心が落ち着いて来たら、次のことをすると段々と気持ちが上がってくるでしょう。

- ・些細なことの中から小さな幸せを発見する(日常の宝探し)
 - ・日々の当たり前に目を向ける(試しに次のことを考えてみてください)
- 例:①もし水道がなかったら? ②冷蔵庫があるお陰で?

③農家さんが農作物を作ってくれるお陰で?④これらがなかったら?

- ①水を確保するのが困難になり、水が高額になるかも。入浴もできなそう。
- ②その都度買い物をしなくてすむ。また衛生的な食事ができる
- ③自分たちで農作物を育てなくても、命を繋いでいける
- ④毎日の時間の多くが生命維持活動になりそう。余暇はかなり減りそう。

特別なことがなくても、既に恵まれていると気づきませんか?

大きな恩恵しか幸せを感じられないと、人生の幸福度は激減します。でも些細な幸せに気づくセンサーが育つと、日常に感謝や喜びに溢れ自分の内側が満たされることで、現実も良き流れになります。



祈りは万能 不安や恐怖は祈りに変える

それでもモヤモヤが続く時は、ぜひ外に出て、空を見上げたり、散歩してみてください。心惹かれる風景に出会った時は、「こんな素敵な瞬間を見せてもらったなんてラッキー!」と呟いてみましょう。自ずと感謝の気持ちに包まれ、「自分は幸運だ」というセルフイメージも育っていきます。さらに素晴らしい自然が末長く守られることを祈れば、地球への癒しにもなります。あなたも、地球も良き流れになり、「感謝、祈り、心が整う」の一石三鳥! 良かったらお試しあれ♡

