

# おさんぽ記録 2026/1/16

1月16日、夕方さんぽを開催しました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

年が明けてしばらく経ちましたが、厳しい寒さが続いています。夕方になると空気が一段と冷え込み、散歩中も冬らしさを強く感じる時間帯だったのではないかと思います。厚手の上着や手袋に身を包みながら歩くこの時期の散歩は、寒さの中にも季節を実感できるひとときです。

夕方さんぽでは、トークテーマに沿って会話を進めていきますが、その際に参加者の皆さんにお伝えしている、ひとつの大切な姿勢があります。厳密なルールというほどではありませんが、『私』を主語にして話すことを、おすすめしています。「一般的には」「みんなは」といった言い方ではなく、「私はこう思う」「私はこう感じた」と話すことで、その人自身の経験や考えを言葉にすることができるからです。

自己開示は、ときに少し勇気のいる行為です。自分の考えや感じ方を他者と共有することは、ためらいが伴うこともあります。ただ、他者に向けて自分のことを語ろうとする過程で、「自分はこう思っていたのか」「こんなふうに感じていたのか」と、改めて自分自身と向き合う瞬間が生まれることもあります。夕方さんぽの会話の中には、そうした小さな気づきが、さりげなく含まれているように思います。

寒い季節ではありますが、歩きながら話すことで、言葉も少しずつほぐれていきます。夕方さんぽが、誰かと話す場であると同時に、自分自身の考えを確かめる場でもあったらうれしいです。

次回の開催は2月18日を予定しています。ご都合の合う方は、ぜひお気軽にご参加ください。