



最近、不思議な気持ちになります。感情、ですかね。そんな感じで、なんか、なんとも言えない感情の渦が、奥の方にある気がします。辛くないですし、いきなり、何故か泣いたりもしないです。でも、本気で笑ったりもしないです。そんな自分は、ある意味、情緒不安定だな…と思ってました。すると最近、透明だなと思ったんです。透明なんですけど、スライムみたいな柔らかさで。それでいてちょっとグレーっぽいけど、透明な。そんなのが奥のところに、よく言う感情の渦？みたいな。それが、黒でもなくオレンジでもなく、そんな感じだなと思うのです。なにか嫌なことがあったわけでもなく。辛いことがあったわけでもない。なのに、書きました。ただ、こう…なんとも言えない感情が、ずっとずっと波寄せてきて。苦しくないんですけど、苦しくて。悲しくないんですけど、悲しくて。でも、辛くないので平気で。でも誰かに救ってほしくて、理由はないのに。実際言葉にいらしてませんが、ほんとに苦しくも何もないんです。けどなんか、悲しい、とか。辛い、とか。そんな言葉じゃないような。そんな、負の感情が、あります。言葉にできないような、そんな。透明な、目に見えない感情が。

気持ちに蓋とかをしてませんか？一度、思ってることを全部吐き出してみ、今の自分の気持ちを整理してみはどうでしょうか🤔人に話すでもいいし、紙に書いてみるとか、自分こんなこと思ってたんだーって自分でも知らなかった感情が見えてくるかもしれないですよ😊あとは、自分の思ったことをあーだこーだ考えるのではなく、率直に受け取ってみるとか！ちょっとズレた回答かもしれませんが、相談者さんの気持ちが軽くなると思います😊



お礼するのに結構時間が経ちましたが、前からお礼したいなとは思ってました。遅くなってごめんなさい。わたしは、自分のことがわからなかったんです。だから、透明だと思ったんです。けど、回答を見て、感情に蓋をしていたことに気がきました。わたしは何も感じていないと思っていたのですが、それほど、気づかないほどぎゅうぎゅうに、無意識に蓋をしていました。そのため、全部の本心を紙に書こうとしたのですが、まだそんな感じではないです。ただ、少し楽になりました。ありがとうございました