ウェルビーイングな日々　　no 5

■「ソー活」という言葉を聞きました。最近「〇〇活」という言葉をよく耳にします。「就活」「婚活」はわかります。「涙活」「温活」「眠活」「腸活」これは、体調にかかわることだと推測できます。が、「ソー活」・・・ これは全く「ʔ」です。

■「就活」「婚活」はすでに日常的に浸透しています。「就活」が初めて登場したのは、1999 年の A 新聞の就職情報の掲示板に投稿された川柳を紹介する記事だそうです。「空爆も就活もいつ終わるやら」と載りました。一方「婚活」は 2007 年に社会学者の山田昌弘氏とジャーナリストの白河桃子氏によって提唱されました。2000 年代に入り、少子化や晩婚化が深刻な社会問題となり、これを背景に「婚活」という言葉が誕生したようです。

■「ソー活」は　～ ソーシャルメディアを使った就活 ～ だそうです。そして、双方向（ソウホウコウ）のコミュニケーションの意味も含んでいるようです。

コミュニケーションの取り方もどんどん多様化しているのですね。

■あるコラムニストのコメントがネットに載っていました。「〇〇活とすると一人ではなく、仲間とやっているような連帯感が生まれます。特に大変さや苦労を共有できる。その安心感、心地良さが広がる理由かなと思います。」とありました。なるほど　♡

■日々の生活の中で困ったことに直面し疲れ果てたとき、日々の子育てで形を変えながらも出てくる心配事に向き合ったとき、「どうしよう・・・」と ブツブツ声に出したり、「自分だけではない」という言葉を自分に言い聞かせたりするとすっきりすることがあります。〇〇活ではないけれど、誰かもきっとそう思っていると共感することは大切です。今の気持ちを書き出したり、他の人に自分の言葉を聞いてもらったり、涙を流したりすると もっと すっきりするかもしれません。

■気持ちを外に出すこと、伝えることは明日を元気に迎えようという気持ちにつながると信じています。