

テーマ

気持ちをラクにする習慣 ～心をやわらげるヒント～



POINT ストレスを抱え込まずに!

ココロ ラクになる考え方をしよう

カラダ 休養・深呼吸をしよう

適度なストレスは、活動の原動力になるため必要ですが、ストレスの抱えすぎは禁物です。ストレスに押しつぶされないように、自分に合った心身をリラックスさせる方法を知っておきましょう。

CHANGE! 心をやわらげる2つのヒント

ヒント1 自然のなかにひとり、身をおく

自分に戻る時間をつくる

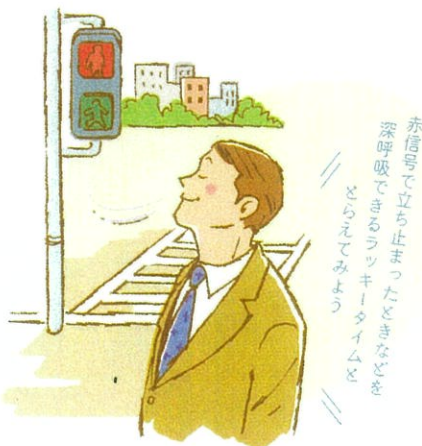
疲れたとき、元気が出ないときは、自然のなかに身をおいてみましょう。人間本来の居場所であった自然に帰ることで心の疲れがリセットされます。遠い場所まで出かける必要はありません。身近な公園やいつも歩く道にも木々や草花など自然を見つけることができます。空を見上げ、目を閉じて深呼吸してみてください。あたたかな日の光や風が肌で感じられ、さまざまな音や香りが漂うことに気づくでしょう。忘れかけていた心身の感覚が戻ってきます。



ヒント2 深呼吸をする

心と体に効く「ほっと一息」

張り詰めた気持ちでいたり、嫌なことをがまんしたりしているときは、いつのまにか肩に力が入り、息が詰まっている自分に気づきます。深呼吸は、そんな緊張した心と体をス～ッとラクにします。また、精神を集中させ、気持ちを落ち着かせる作用もあるので、忙しくて時間がないとき、短時間でやりとげなければならぬことがあるときにとり入れてみてください。とくに自律神経の働きを活性化させリラックス効果が得られる腹式呼吸を意識すると効果的です。



呼吸が自律神経の働きを活性化 やってみよう 腹式呼吸

基本は“息を吐くこと”

- ① おなかの中の空気を出し切るつもりで、口から5秒ほどゆっくり「ふ～」と息を吐く。
- ② 吐き切ったら、そのまま3秒ほど待つ。
- ③ おなかの中を空気でいっぱいにするつもりでゆっくりと鼻から息を吸い込む。
- ④ ①～③を5回繰り返す。

まずは体のなかの嫌なものをすべて出し切るつもりで、長くゆっくりと吐き切ることをポイントです。

