

Newsletter

Pickup! ため息を吹き飛ばす!

季節の変わり目や、体調がおもわしくない時、ふと心にモヤモヤやイライラ、寂しさが湧いてくる事は誰にでもあるものです。そんな時、自分の力でこころをホッと落ち着かせるための小さな工夫や、昔から受け継がれてきた「知恵」をそっと思いだすことはとても役に立ちます。

暮らしの中で気づかないうちに心が疲れてしまった時、ほんの少しの意識の向け方や、身体の使い方を変えるだけで、気持ちが一瞬で軽くなる瞬間があります。今回は、そんな“自分を整えるためのヒント”を、やさしい視点でご紹介します。



Challenge! こころの「養生」

今回ご紹介するのは専門用語で「コーピング」と呼ばれるものですが、簡単に言うと「自分をいたわる養生法」のことです。

コーピングとは?

嫌なことがあった時や、気持ちが塞ぎ込んだときに、「これをすると、ちょっとほっとする」「気持ちが切り替わる」と言う自分なりのお決まり行動をあらかじめ決めておくことを言います。



嫌な気持ちを無理に「我慢する」必要はありません。大切なのは「あ、今こころが波立っているな」と気づいたら自分を上手にご機嫌にしてあげましょう!

こころを静めるヒント

息を「吐く」ことに集中

deep breath

心がザワザワするときは、呼吸が浅くなっていることが多いものです。まずは口から「ふうー」と、体の中のモヤモヤを全部出し切るイメージで、細く長く息を吐き出してみましょう。

しっかり吐き切ると、自然と新鮮な空気が胸に入ってきて、体がリラックスします。



温かい水分で、お腹から温める

relax

温かい飲み物をゆっくり喉に通してみましょ。う。お腹の内側が温まると、緊張していた神経がほぐれて和らぎます。



手足を優しくさする

rub gently

自分の肌に優しく触れる心地よさは、脳に安心感を与え、頭の中でぐるぐる回っていた不安をスーッと静めてくれます。

自分の体を「ありがとうね」といたわるようにさすってみてください。



皆様の声を大募集!

おひさま寄りみち保健室は、地域の皆さんと一緒につくる場所です。来てみた感想、相談してみte感じたこと、「こんなことがあったらいいな」という声をぜひ聞かせてください。あなたのひとことが、これからの保健室をより良くするヒントになります。

おひさま寄りみち保健室 052-361-1011