

なら Cocoro レター

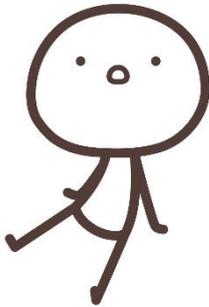
8 通目 (2023 年 3 月)

教育研究所カウンセラー発行

桜の花も満開になり、華やかな春がやってきました🌸

春は皆さんにとって別れと出会いの季節ですね。卒業、入学、クラス替え…これから訪れる環境の変化に、期待している人もいるでしょうし、不安になったり、戸惑ったりしている人もいないでしょうか？せっかくの春休みなのになかなか気持ちが落ち着かない…そんな“春休みあるある”のまっただ中にいるかもしれない皆さんに、春休みだからこそオススメしたいリラククス方法をご紹介しますと思います！

オススメその1 “ぼーっと” 大作戦



知らない間に“ぼーっと”してしまうこともあるかもしれませんが、今回はあえて意識して“ぼーっと”してみましょう。

10分から15分位の“ぼーっと”が一番オススメ。

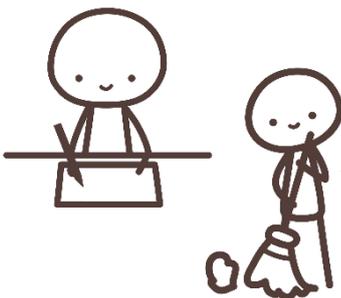
この時のポイントは、①目を開いておくこと ②何も考えないことこの2つです！

実は「“ぼーっと”してみよう」と言われても慣れるまではできるようになることが難しいのが“ぼーっと”することなのです。

風にゆれている木をながめたり、電線の上で一休みしている鳥を見るのもオススメです。動画などでたき火の映像を見たり、大自然の映像を見て“ぼーっと”するのも効果あります。

“ぼーっと”することで、興奮状態にある神経を落ち着かせることができ、ストレスをやわらげることができるんだよ！

オススメその2 スローモーション大作戦



いつもしている行動を、スローモーションで再生するように、ゆっくりゆっくり動いて取り組んでみましょう。

いつも何気なくしている行動でも、あえてゆっくりと時間をかけて丁寧に取り組むことが大切です。

ポイントは、“面倒だなー”、“さっさと終わらせたい”と思っている事をスローモーションにしてみることです！

“ゆ〜っくり動く”って実は難しい。でもこれができるようになると、感情のコントロールにとっても役立つんだよ☆

春休みの期間をつかって、心と身体の充電をしっかりとしておきましょう。思うように充電がうまくできずと感じている人は、春休みの間も『あすなるダイヤル📞(通話料有料)0744-34-5560』と『悩みならメール✉️』は相談を受け付けています。気軽に相談してきてね。

タップしたら、つながるよ☆

タップしたら、つながるよ☆

