

## こころの休み時間



新学期にも慣れてきて緊張が取れてきたところに、体やこころの疲れがでることがあります。それでも、やらなければならないことや楽しいことがあると、ついつい頑張りすぎて、ストレスが溜まってしまい、気付いた時には「もう無理～!!!」なんてことはありませんか。

身体が疲れたときは、体を休めて疲れを取るように、こころが疲れたときは、こころを休ませて元気を取り戻しましょう。

### ○こころを休ませる方法～基本編～

まずは生活リズムを整える！

そのためには…

十分な睡眠をとろう！

栄養のある食事をおいしく食べる！

そして、のんびりとくつろげる時間を過ごすことも大切です  
ゆったりした気持ちで過ごせる方法は、きっと一人ひとりちがいますね  
自分に合った方法を探してみましよう

### ○こころを休ませるためのストレス解消法～ひとそれぞれ編～

例えば…

ストレッチや軽い運動

お風呂でゆったりリラックスタイム

音楽を聴く、本を読む、絵を描く、気楽なおしゃべり

好きな飲み物をゆっくり味わう、気に入った香りを見つける…などなど

いつも通る道でも、周りの景色を眺めながら、ゆったりとお散歩気分であるいてみると、思いのほか気分転換できることもありますよ。

気軽に気分をリフレッシュできる自分なりの方法を見つけしてみませんか。