



リフレッシュは心の栄養☆彡



家の中にいるとどうしても“モヤモヤ”、“イライラ”、“寂しい”、“焦ってしまう”などのマイナスな気持ちが生じてしまう・・・なんて方もいらっしゃると思います。それは、子どもだけでなく、親だって同じです。

そんな時は意識的に、発散、気分転換しましょう！！



☆深呼吸☆

普段何気なく行っている呼吸ですが、息の流れを意識しながら、『吸って→吐いて』を繰り返すことで、気持ちが落ち着いていきます。①目をつむる、②ゆっくり口で吸う、③ゆっくり鼻から吐く。鼻の下に息が当たっていることを感じながら行ってみてください。

☆声を出して笑う☆

喜怒哀楽は人間のパワーの源です。ちょっとつまらなかったお笑い芸人にも寛容な気持ちで笑ってみてください。スッキリします。



☆泣く☆

笑うと同様に、喜怒哀楽は人間のパワーの源です。泣くというとマイナスイメージがあり、我慢してしまう方も少なくないと思います。でも、涙を流すことでストレスホルモンと一緒に流すことができ、スッキリできます。

☆ふわふわなぬいぐるみをぎゅっと抱きしめる☆

体の表面から入ってくる感覚は、実は心に響いていることがあります。意識的に気持ちよさを感じることで、心に感覚を響かせてみましょう。



☆新聞紙をビリビリに破る☆

「もー！！」という気持ちを新聞紙にぶつけましょう。大きく広げた新聞紙を真っ二つにするもよし、小さく小さく細かくちぎるのもよし。最後はビニル袋に入れてボールにして子どもと遊ぶこともできて、一石二鳥。



☆本を読んだり、ドラマをみる☆

物語には喜怒哀楽が詰まっています。好きな物語を見つけて喜怒哀楽を揺さぶってみてはいかがでしょうか。ドラマを見てキュンキュンするのもいいと思います。



☆一人になる☆

部屋に一人になってみる。トイレやお風呂場に少しの時間こもってみる。
足の先→すね→ひざ→太もも(表裏)→腰→背中→お腹→胸→肩→首→ほっぺ→頭というように順に自分を確認してみてください。最後はほっぺを触ってスマイルの確認。それだけでも気持ちの切り替えになります。



☆気持ちを書きなぐってみる☆

イライラしたこと、悲しかったこと、やるせなかったことなどをとにかく書きなぐってみる。書くことで気持ちを外側に出していきます。後で読み返してみると、案外笑えて来ることもあります。

☆音楽を聴く☆

好きな音楽、リラクゼーション音楽、元気が出る音楽、聴いたことない音楽、いろいろな曲を聴いてみるのもいいかもしれません。



☆塗り絵などの趣味☆

好きなものに取り組んでいるときは、楽しいものです。塗り絵のようにゴールが見えるものに取り組むと達成感を得られて、スッキリ感を味わえます。

☆甘いものを食べる☆

好きなものを食しているときは幸せです。時には自分を甘やかしてもいいのではないのでしょうか。





☆栄養バランスの良い食事を摂る☆

ストレスがたまると消化器官にも影響が出がちです。身体にも優しい食事で胃腸もいたわってあげましょう。

☆よく噛む☆

しっかり噛むことで唾液が通常より多く分泌されます。この唾液には消化酵素のアミラーゼが含まれており、酵素がしっかりと働くことで消化吸収を助けてくれます。



☆アロマなど好きな香り☆

『リラックス効果がある』と銘打っているアロマでもいいですし、好きな香りを選んでもいいです。その時のコンディションによって、感じる香りは変わってくるものです。

☆半身浴☆

発汗作用にはデトックス効果があります。血行を促し老廃物を洗い流しましょう。



☆ヨガ☆



運動不足になりがちな、自粛期間。簡単なポーズから始めてみて、レパートリーを増やしてみてもいいかもしれません。

子どもと一緒にやったら、子どもの方が早く習得しちゃうそうですね。

☆話を聞いてもらう☆

話を聞いてもらったり、相談することには、解決方法を導き出すという他にも、気持ちを整理する、発散させるという効果があります。聞き役になってくれそうな人を見つけて、今の気持ちを話してみてもいいですね。

いかがでしょう。もし、話し相手が見つからなかったら、あおばまでご連絡ください。

地域療育センター あおば

電話番

号：045-978-5112

