

不安や緊張を和らげるために、今できること



「リラックス」のすすめ
全国の緊急事態宣言が解除され、新しい生活様式に基づき、それぞれが少しずつ日常を取り戻しているところでしょう。しかしながら、不安と心配がゼロになったわけではなく、気を緩めるどころか、思うようにこころの緊張を解しきれない方も多いかもしれせんね。
今回と次回(最終回)は、こころの緊張を解すために日常に取り入れられる具体的な対処法をご紹介します。すでに活用されているものも含め、新たに興味を持ったものを試しながら、ご自身が少しでもリラックスできる方法を見つけてみてください。

あなたにピッタリな「リラックス」はどれ？



好きな香りを取り入れる

ご自身が好きな香りがありますか？身近に存在する香りとして、紅茶やコーヒー、ハーブやスパイス、他にも、お香、柔軟剤など様々あります。「心地よいと感じる香り」を見つけてハンカチにつける、包んで持ち歩くなど、生活の中に香りも取り入れてみましょう。



「1/f(えふぶんのいち)ゆらぎ」を探してみる

炎(ろうそく、暖炉)や、水(海や川)、そよ風の音などには「ゆらぎ」が含まれています。ゆらぎとは、一言で言うとリズム(波長)で、「1/f ゆらぎ」は私たちが持つ身体のリズムと同じ性質をもっていることで、特に癒し効果が高いことが分かっています。ご自身がリラックスできる「ゆらぎ」を探してみましょう。



読書タイムを作る

読書には、ストレスを軽減する効果があることが分かっています。ポイントは、余計なことを考えず、本の内容に「没頭すること」です(気付いたらこんなに時間が経っていた!という感覚)。読書が苦手な方も、自分が好きな雑誌や気になった新聞記事を読んでもOKです。



アクティブレスト(積極的休養)を実践する

心が疲れたら身体を動かしてみよう。疲れていたけど身体を動かしたら頭がスッキリした!などの感覚がアクティブレストの効果です。疲れを感じたら、ウォーキングやストレッチなど有酸素運動を取り入れ、疲れすぎない程度の「がんばらない運動」を実践してみましょう。



積極的にコミュニケーションをはかる

言葉を発すること、誰かと会話をすることは脳のリフレッシュになります。しばらく会話をしなかった人に電話をかけてみる、電話かメールのやり取りだった人とテレビ電話をするなど、自分にあった新しいコミュニケーションスタイルを見つけてみましょう。

人を活かし、組織に力を。