



「心に栄養をあげよう」

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

もうすぐ3月、卒業や進学、就職や引越しなど、新しい環境に向けて、ちょっぴり寂しかったり、不安になったり、心がそわそわする頃かもしれませんね。

さて、今日は、自分自身に向ける「思いやり = セルフ・コンパッション」について、ご紹介したいと思います。

例えば、仕事で失敗したとき、将来が不安で逃げ出したくなるとき、心の中のネガティブな感情にとらわれ、自信をなくしたり、自分がダメな人間に思えてきたりします。ずっとそんな状態が続くと心は栄養失調になり、やる気が起きないなど、どんどん気力が無くなっていきます。

仮に、親しい友人がそんな状態にあれば、あなたは、優しく受け止め元気づけてあげたいと思うのではないのでしょうか。それと同じように、まずは自分の不安、心配、悲しみや怒りといった感情をあるがままに受け止め、自分にやさしい気持ちを向けることができたら、もっと軽やかに日々を送れると思いませんか。



そこで、今回は、「自分に優しい気持ちを向ける」方法をお伝えします。

自分にやさしい言葉をかけるなんて、なんだか気恥ずかしいと考える人もいるかもしれませんが。実際にやってみると、短時間ですんなりとできて、落ち着く感覚があると思います。まずは一度試してみてください。

① ゆったりした姿勢でゆっくり深呼吸する

いろんな考えが浮かんできてもそのまま放っておいて、鼻から出入りする空気の流を感じるなど、身体の間を感じる。

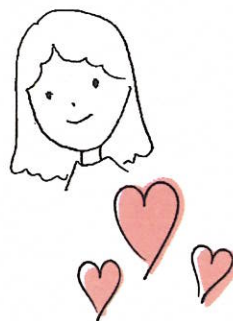
② 自分をハグする

両腕で自分の体をギュッと抱きしめ、目を閉じる。

③ 自分に優しい言葉をかける

「今日も頑張ったね（頑張ってるね）」

「今日もお疲れ様」など。



今は、コロナ禍のストレスから疲れを感じている人も増えています。
「心に栄養」、1日1回ご自分のタイミングで続けてみませんか。
おすすめです。

お知らせ

宮城県が実施する「みやぎの女性つながりサポート型支援事業」は、2月末で終了となりますが、ウィメンズアイでは、「女性と女の子の相談窓口」を継続し、電話、およびメール相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。



女性と女の子の 相談窓口



相談窓口では、専任の女性カウンセラーが対応します。
あなたの秘密は守られます。相談は無料です。



でんわ **080-9256-0035** (日曜・祝日除く)
(10時~18時)

メール相談 **soudan@womenseye.net** QRコードからも
ご相談できます →

対面相談 (南三陸町) ウィメンズアイ事務所 (南三陸町入谷字山の神平10-1)

