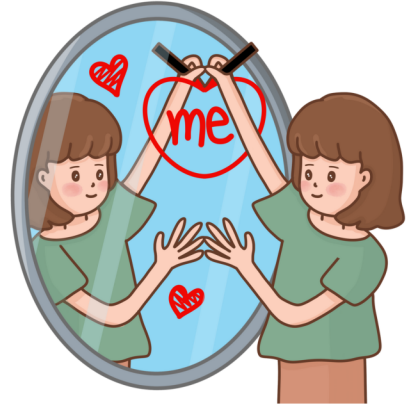


yukimichi だより

- 自愛 -

自分とていねいに付き合うこと



みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか？

インターネット上の過度とも言える情報や世の中の動きの中で、常に意識が外に引っ張られるように感じられ、なんだか追い立てられているようにも感じることがあります。そういうとき、意識を自分に向ける行動や時間は少しの落ち着きを与えてくれるように思います。

今回は、自分に注意を向ける「自愛」がテーマです。

「ご自愛ください」

相手に対して使う労わりの言葉ですが、
自分に対してはどうでしょう。

「自愛」とは、病気の時、疲れたとき、または頑張ったときなど
「〇〇の時」だけ労わるのではなく、
常日頃の自分とていねいにお付き合いすることです。

例えば、

ぼーっとする時間を持つたり。

「今、身体はどんな感じ？」と体を触ったり、

「今どうしたいのかな？」と本音に耳を傾けたり、

「自分はこういう事が好きかも！」と発見したり。

TAKE CARE
OF YOURSELF

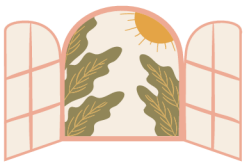


つきあう方法や時間の長さではなく、自分のための時間そのものが大切です。

私が日々していることを参考までに

- ・朝、布団の中で顔や胸の辺りやお腹などを押したりさすったり、体をブルブルゆすったり。
- ・朝、鏡を見たときににっこりして「おはよう、(自分の名前)さん。今日もよろしくね」とあいさつ。夜もまた同じようにあいさつ。

自分を受け止めてもらっている感じがしてほっとしますし、嬉しい気持ちになります。
(自分にニッコリするだけでも嬉しい気持ちになりますよ)



自分のために行動を続けていて、最近気づいたことがあります。今までは、「しんどいなあ」と思いながらもそのままやっていたことにストップをかけたりセーブしたりと、自分を優先できるようになってきました。

その結果、自分の心と体に余裕が出来たように思います。

あなたの毎日の中に、自分にていねいに付き合う時間をつくってみませんか。



女性と女の子
相談窓口



相談窓口では専任の女性カウンセラーが
対応いたします。
あなたの秘密は守られます。
相談料は無料です。

でんわ **080-9256-0035**

メール相談 soudan@womenseye.net

(土日・祝日除く)
13時～18時

QRコードからも
相談できます



生理用品の無料配布を行っています。必要な方は電話、又はメールにてお問合せください。