

あなたの心は元気ですか？

①チェックしてみよう！

新年度が始まっておよそ1か月が経ちました。新しい環境にも徐々に慣れてきましたか？最初の緊張が緩んできたこの頃は、心身の疲れが出やすい時期でもあります。自分でも気が付かないうちに心と体がSOSを出しているかもしれません。

まずは、自分の心と体のいまの状態を知りましょう。



- ・頭痛 ・腹痛 ・食欲がない… ・眠れない…
- ・起きられない ・体がだるい、しんどい ・イライラする
- ・やる気が起きない ・集中できない ・ミスが増えた
- ・好きなことにも興味もてない

②自分に合ったリラックス方法を見つけよう！



- ◆ 少し疲れていたんだな…と気づいた人もいたのではないのでしょうか。
- ◆ 自分で自分の心身の状態に気が付ける力は、生きてくうえでとても大切なものです。
- ◆ リラックスとは心や体の緊張をほぐしてゆっくりとくつろぎ、パワーを充電することです。
- ◆ 悩みの原因が人それぞれにあるように、リラックスの方法もそれぞれにあります。
- ◆ あなたの心が一番休まる時はどんなときでしょうか。

