

## 日常生活での“ほっ”とできる時間



みなさまこんにちは。心理・教育相談センターの非常勤所員の野村です。  
このような状況ですから、日常生活でのちょっとした“ほっ”とできる時間を大切にできるといいなと思っています。

例えばですが、いつも当たり前のように過ぎていく時間に少しでもとどまって、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）で感じるだけでも、心安らぐひとときになるかもしれません。

### ・朝日をいつもよりちょっと長く浴びてみる

朝日を浴びることは、起きて活動するにあたって、頭やからだを動かすために効果的といわれています。（まだ寒い日もありますがし、私は朝がとても弱いのですが）朝一番にカーテンを開けて、日を浴びながら少しストレッチしてみると、気持ちがいいですよ。

### ・あたたかい飲み物を飲む

ホットミルクやホットティー、コーヒーなど、あたたかい飲み物をゆっくり味わうこともいいかもしれません。お気に入りのカップに注いで、良い香りをかいで、一口ずつ味わいましょう。

### ・オンラインでおしゃべりする

人と話す機会が少なくなると、ますます気持ちがふさぎ込んでしまう時もあるかもしれません。そんな時は、オンライン通話のアプリを使ってお友達と複数人でおしゃべりすることも、いい気分転換になるでしょう。誰かと話して笑い合うことで、活力が取り戻される感じがします。

### ・あたたかいお風呂に入る

浴槽にお湯をはって、あたたかいお風呂にゆっくりと浸かることもリラックス効果があるといわれています。お気に入りの入浴剤や、良い香りのボディークリームを使うとより気持ちが良くなりますね。

以上が、私も日常生活で実践している、ちょっとしたことです。  
こんな時だからこそ、日常での小さな幸せや当たり前のように思えることを、大切にしていけたらと思っています。