

そうだ 公園、行こう！

3度目の緊急事態宣言が出されました。

新生活が始まってほんの少し慣れてきた途端、生活様式が変わる方も中にはいらっしゃるのではないかと思います。

私もその1人です。

なんとなく暗い空気が漂う・・・

そんなときに打って付けなのが、自然と触れ合うことです。

緑に囲まれた公園を歩いたり、大自然の景色を眺めたり。森林浴ですね。

私の家の近所には大きな公園があるので、朝起きてすぐにその公園を散歩しています。

空気が澄んでいて清々しいです。

鳥のさえずりや川のせせらぎを聞いていると心が落ち着きます。

もともと人間の脳には自然を求める性質が備わっているそうです。

自然と触れ合うとリラックスしてストレスが軽減することもわかっています。

忙しくてそんな暇がないよという場合、観葉植物がおすすめです。

お部屋の中で目に入る場所に置くだけでも効果があります。

これはフェイクグリーンでも大丈夫です。

私の部屋にも緑が至るところにあります。

1番のお気に入りにはリーフ柄のレースカーテンです。

これだけで森林浴の気分が味わえます。

皆さまもぜひ、

生活に自然を取り入れてみてください！

(T.Y)

参考文献：NATURE FIX

