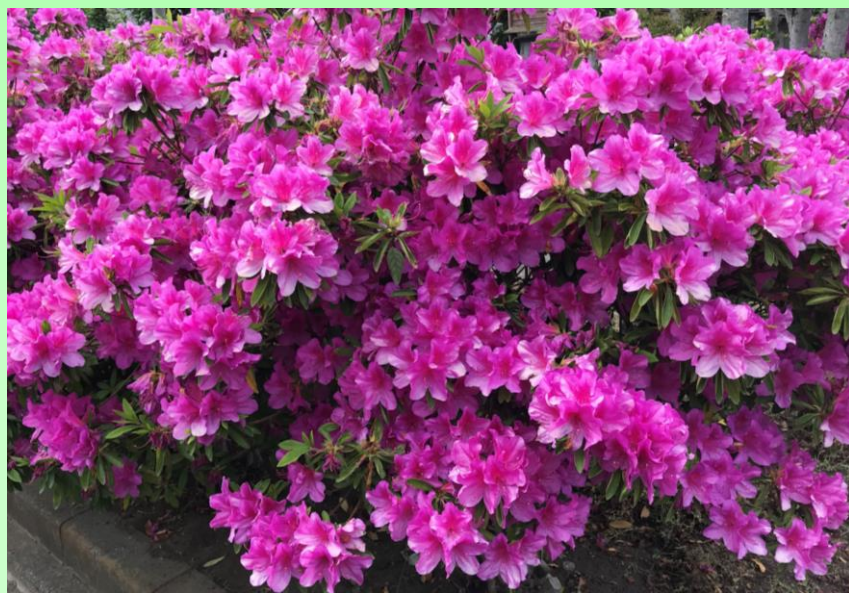


こんな時だからこそ “距離を取って”みませんか？

物事に対して即座に判断・評価をせずに「こんなものがあるんだなー」と、“感じていること自体”に注意を向ける。すると、ストレスを感じることも距離を取って眺めることができるようになる、という考え方があります。これをマインドフルネスと呼びます。



例えば、先日私が近所の道を歩いていたらツツジがキレイに咲いていて「キレイだなー」と感じる事がありました。このように“感じることを繰り返す”ことによって、ストレスを感じるような出来事に対しても「不快だなー」「嫌だなー」「…でもそれだけだなー」と、距離を取って感じるようになる、という物です。

情報過多で嫌でも疲れてしまう昨今ですが、少し“視点を変えたり”“距離を取ってみたり”して、いろいろなものを眺めてみませんか？

(N.S)

参考文献：伊藤絵美(2020)「セルフケアの道具箱
ストレスと上手につきあう100のワーク」晶文社。
みふねたかし「かわいいフリー素材集 いらすとや」
<https://www.irasutoya.com/>

