



においを感じて

みなさんこんな経験ありませんか？
悩みや嫌なことがあるとき
ぐるぐると考え込んでしまい
つい自分の内側ばかりに
目を向けてしまう・・・

自分と向き合う時間も大切ですが
疲れてしまうこともありますよね

そんなときは
外に出て“におい”を感じてみてください

桜 海 雨 金木犀 北風
パン屋さん 洋菓子屋さん 誰かの柔軟剤や香水

注意をむけてみると
色んなにおいがしてきます
においを嗅ぐと
頭ではなく身体で世界とかかわる感じがあって
「自分は、今、生きている」
という感覚が強く持てるそうです

そうすると
ぐるぐる思考から離れて
自分自身の身体に戻ることができます

ちなみにわたしは
帰り道に住宅街を歩くと香ってくる
お風呂のにおいがお気に入りです

みなさんもぜひ
においを感じてみませんか？

