

空に癒されよう

こんにちは！「カウンセラーの卵からのひとこと」をお読みくださりありがとうございます。

突然ですが、皆さんは今日の空を見ましたか？

普段の生活では、意識して空を見ることはなかなか無いかもしれません。忙しいとき、疲れてしまったとき、余裕がないとき、5秒だけでも空を見上げてみるのはどうでしょうか。

空といえば、澄んだ青色が思い浮かびますが、青色は心身をリラックスさせる効果を持っているそうです。また、上を見上げる行為によって、心がポジティブな方向に向かうという研究もあります。

「空を見上げる」なんて、なんでもない動作のようですが、気分転換のきっかけになるかもしれません。

私は空を見ることが好きで、よく眺めてはぼんやりとしています。おすすめは「ブルーモーメント」と呼ばれる時間帯の空です。一面が濃い青に包まれて、とても綺麗なんです！晴れていれば季節を問わず見ることができるので、ふと思い出した時にでも、空を見上げてみてはいかがでしょうか。



N.S

引用・参考文献

Lynden K. Miles., & Katarzyna Karpinska., & Joanne Lumsden., & C.NeilMacrae(2010).
The Meandering Mind: Vection and Mental Time Travel PLoSone, 5, 5.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0010825>