



あっとわんは子育て支援の団体です。親と子のエンパワメントを応援しています。 2017年5月26日発行 46,370部

なんとなくみんながキラキラしていて、  
置いてけぼりになっている私を感じることはありませんか？

## 心の筋トレと心のサプリメントを 日々の生活に取り入れてみませんか？

新緑のさわやかな季節になり、薄着で外にも出かけられるようになると、心も体も活動的になってきますよね。  
でも、新しいことに向かって動こうとすると、どうしても今までの私や今までの生活に引き戻そうとする無意識の動きが出てくるのもあるあるです。  
そうすると、周りが「できているように見える」ということが始まってしまい、「ダメな私」や「できていない私」をついつい意識してしまいがちになることはありませんか？



### 心の筋トレにおススメ

#### ハエのワーク

自分がハエになったつもりになって、ハエの目線で自分を見てみる。自分を客観視する練習になります。

#### 違う考え方を咀嚼する

私と違うから、即却下！ではなく、どんな考え方なんだろう？と少し噛み砕いて考えてみることで、自分と違う考え方や感じ方を取り込んでいくことができます。

### 心のサプリメントにおススメ

#### 緑を見に行く

ボーっとしながら、何も考えずに緑をしばらく見ている。何も考えずに…というのが、意外と難しかったです。

#### ブランコに乗ってみる

子どもの頃にかえったように、ひとりでブランコを漕ぐ。

#### 効き手でない方の手でご飯を食べる

普段と違うことを集中してやってみることで、切り替えができると思います。

いつもの自分では、やらない行動や、やらない考え方、感じ方・・・を思い切ってやってみることで、自分の心や考え方の幅が出る時があります。自分を決めているのは、自分だったりします。自分の軸をしっかり持つ事と、頑固でかたくななのは違うと思います。

そして、何も考えない時間や、童心に戻ってみることでいつもの思考をリセットすると、スッキリできる事もあります。いつもと違うことを、少しやるだけで、新鮮な気持ちになったらラッキーですね。どうせなら、周りに振り回されず、必要以上に落ち込まない自分でいたいと思います。

あっとわん 春秋

携帯の普及が進み、いまはスマートフォンを持つ人が多くなりました。子どもに持たせる人も多くなり、スマートフォン  
の普及率はすごいなあと思  
っています。そして、ブログ、ツ  
イッター、フェイスブック、インス  
タグラムなど、SNSの普  
及も進んでいますね。特に、視覚  
的な刺激のあるSNSだと「見  
て判断」することが多くなりま  
す。その判断は、自分基準の判断  
になりがちです。▼自分基準の  
判断というのは、その時の気分  
だったり、感情だったり判断し  
がちです。で、なんとなく気分  
が乗らない時に、活動的でなん  
だかちょっと羨ましいと思える  
ような投稿を見ると、余計に落  
ち込んでしまったり、相手を羨  
ましく思うあまり、妬ましく  
なったりすることになるかもし  
れません。▼人は、感情のある  
動物です。落ち込むことも  
あるし、気分上々の時もありま  
す。その時々が無意識の感情で  
判断することもあることを、あ  
る程度理解したうえでSNS  
を見ると、必要以上に視覚に  
入ってきた投稿に感わされない  
のかなと思います。子どもたち  
にも、そんな話ができるとい  
います。

かわのゆみこ