



「リラックス！」

私たちヒトは、一日、勤務（勉強）した後リラックスする時間をどれだけ取れているだろうか。自分が子どものころ（児童、生徒、学生など）、そんなことを教えてくれる先生はいなかったように思う。



(夕方の雲 延岡市出北 2024.6.2)

リラックスできない人は、他人の目が気になるらしい。人の目が気になってくると、仕事（勉強）などにも集中できないだろう。

「見られている（実際は見られていないにもかかわらず、そう思ってしまう）」とかなり気になってしまうようだ。

昔の自分は、そんなことが時々あった。でも、そうかなと思って、相手に何気ない話をしてみると、そんなことはほとんどなかったように思う。

自分の頭だけで、状況を判断しようとすると、狭い考え、後ろ向きの考え等が活躍するらしい。



(モモがなっている! 宮崎市 2024.6.2)

ではどうすればいいか。

自分のよくやる方法は、早朝と夕食後の散歩、それに深呼吸（息を吸う時間より、吐く時間のほうを長めにする）だ。

特に散歩は、欠かせない。朝方であれば、日の出前や雲、花など自然と触れ合う機会が多い。夜は、照明の明るさから意外なものが見えたり、月や星を眺めることができる。そんなリラックスする時間、習慣化していきたいものだ。



(朝の雲 宮崎市柏原 2024.6.1)



(ブーゲンビリア 延岡市緑ヶ丘 2024.5.31)