



コロナ感染、なかなかすっきり収まりませんね。

自粛にも…慣れた？飽きた？疲れた？

そう、自由に動けないというのはとても疲れます。

梅の開花の便りも聞きましたが……

春はコロナでなくても憂鬱な気分になる方が多い季節です。



そんなときは……

いろいろ考えるのをやめて無になってみましょう。

頭の中を真っ白にして、ぼーっと何かを眺めてください。

流れる雲、道を走る車、
風に揺れる花、ぬいぐるみ、
なんでもかまいません。
目を閉じてもいいです。とにかく何も考えない。



そして少ししたら、

「こんなにぼーっとできるなんてなんて平和で幸せなんだろう」と
ゆっくり3回、心の中で言ってみましょう。

きっと、少しだけ幸せになっていると思います。

ちゃんと眠れていますか？ 良い睡眠は心も元気にします。

悩みは一人で抱えないで、誰かに話してみましょう！

