

私のおすすめ

◎このコーナーでは、子育てや障害、認知症・介護当事者の目線から、普段の暮らしに役立つ「おすすめ」なものを紹介します。

五感を使ったストレス解消法

皆様こんにちは！

寒い冬が明け、暖かな季節がやってきましたがいかがお過ごしでしょうか？

今回は五感を利用した心のリラックス方法を提案します。

これは！と思った方法があれば、ぜひ実践してみてください。

❖視覚

視覚は、人間の外部情報の約8割を占めると言われています。きれいな景色、それを作り出している色彩等、色には人の心をリラックスさせる効果も認められています。

色や配色により効果は様々ですが、自分の気に入った色や風景に最もリラックス効果があります。

美しいものに目を奪われるというのは、まさに心がリラックスしている瞬間です。



❖嗅覚&味覚

嗅覚を使ったストレス解消法としては、アロマオイルやお香を使ったものが一般的です。嗅覚は脳にダイレクトに刺激を与えるため、ラベンダーやジャスミンのように自然の香りは人の心をリラックスさせる事ができます。

ハーブティーなどは味覚も利用した嗅覚との相互作用があり、日中はもちろん、就寝前に飲むことで心が安らぎ、入眠効果もあります。

たまには日々を頑張っている自分へのご褒美として大好物な食事を摂る事もリラックスにつながります。ただ、食べ過ぎに十分なご注意を…。

❖触覚

触覚は、幼児にとって親の愛情を知る重要なコミュニケーションの一つです。同時に、スキンシップには

今月は

⇒ (N)神奈川県障害者自立生活支援センター
がお伝えします！

通称KILC（キルク）。1997年4月設立。障害者の自立生活を目指してピアカウンセリング（障害者による相談事業）や各種情報提供、障害者施策の研究・提言など障害当事者の目線で共生社会の実現を目指した活動を展開。現在、厚木・平塚等4カ所の事業所で活動中。

〈連絡先〉〔法人本部〕〒243-0035 厚木市愛甲1-7-6

TEL 046-247-7503 FAX 046-247-7508

URL <http://www.kilc.org> Mail info@kilc.org



リラックス効果があり、安心感を得る事ができるものと言われています。梱包材のプチプチを潰していくと何だか止められず、つついハマってしまうのは、この原理が働いているからです。

人それぞれ触覚を通じ、温もり、肌触りを感じる事ができる物があると思うので試してみてください。

❖聴覚

これから梅雨の季節へと変わりますが、梅雨というと「じめじめしている」等マイナスなイメージを持たれている方も多いと思いますが、好きな音楽でリラックスできるように、雨音にもリラックス効果があります。

雨音の奏でにそっと耳を傾けるのも良いでしょう。



❖悲しい時や辛い時は…

気持ちが落ち込む時は、試しに口を「あいうえお」の「い」の形にしてみましょ。人間の脳は不思議なもので、にっこりした時の口の形を作るだけで、気持ちは沈んでいても脳は無意識に「楽しい事が起きている」と錯覚を起こすのです。

人は悲しい事や辛い事を必ず持っていますし、経験します。笑う事ができるのが一番ですが、どうしても笑えない時もあるでしょう。でもそんな時こそ、この記事でご紹介した方法を試してみてください！

