

1. 「ゆっくりでいい、ゆっくり、ゆっくり」ところで唱える

生活スタイルが互いに異なるとイライラしやすくなるもので、その理由の大半は、「自分のペースで生活ができない」こと。つらいと思ったときに気持ちやすこし楽になるコツが、「ゆっくり、ゆっくり」ところで唱えることです。自分のペースがつかめるようになりますよ。

2. 「立ち話」をしよう

「思い込み」や「勘違い」はよく起こるもの。あとあとそれで大変なことになることも。そこでおすすめがあいさつや立ち話。コミュニケーションは数と量が大事です。井戸端会議もとてもよいですよ。

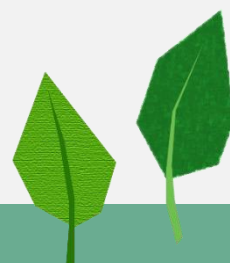
3. 「よく眠る」「疲れをとる」「発散する」

よく眠れないという方は、ぜひ裏面の眠りのコツを実践してみてください。また、お酒で眠ると癖になるし体にもよくありません。疲れをとるためには、ストレッチ、体操などもとてもよい方法です。ぜひ積極的に活用を。

こころにストレスがたまり続けると、こころに疲労が蓄積します。蓄積すると回復しにくくなるもの。よい睡眠に加え、ストレスをためる前の早め早めのストレス発散と休養が大事です。ストレスの発散方法は、自分なりのものを発見してみてください。

そのほかの、共同生活の中でこころが楽になる5選

- 「よいところを伸ばしてよいところを増やす」・・・欠点はあまり見ない
- 「こころをととのえるのは難しいけれど、呼吸をととのえるところも楽になる。ふーっつと大きくゆっくりと、息をはいてみて。それも難しかったらとりあえず体を動かして」
- 「問題はどうしても起こるもの。起こったら解決したらいい」...と思っておく
- 「イラダチや強すぎる不安も、10分耐えると軽くなる」
- 「相手は変えられない、自分は変えられる」...工夫で解決！



眠りのコツ実践講座

不眠の原因は運動不足！

運動習慣と眠りは深い関係があるのです

運動習慣は高血圧、糖尿病の改善、認知症予防にも

ちょっぴり筋肉を使ったと思える程度の運動がおすすめ

例：「3分早歩き、3分普通に歩く」を5セット、目標は週3日

睡眠によい食材がある!?

ビタミンB1+甘みちよい足し

で、脳は“おやすみモード”に

温かくて甘い豆乳は一石二鳥！

食事は眠る4時間前までに済ませると熟睡しやすくなる

お酒やタバコは眠りの質を悪くするので控えましょう

朝イチで太陽の光を浴びると眠りスイッチが勝手に入る？

太陽の光を15分浴びた15時間後に“眠りスイッチ”ON！

さあ、目覚めた瞬間にからだタイマーをセットしよう！

眠れないときや、脚がだるいときは、

脚を心臓より高くあげてみましょう！

脚をあげて呼吸しながら「ひとお〜つ、ふたあ〜つ、みい〜つつ」と唱えてみよう
吸う息よりも吐く息の方が長くなるように意識できたらさらに◎

脚をおろしたら、このおまじない！「あ〜、眠たあ〜い」と言ってみて^^

- ・疲れたら頑張らずに足をおろしましょう
- ・足をあげる時間も高さもお好みで
- ・腰の下にクッションを入れると楽ちん！
- ・イラスト（右）のように膝を曲げるか、足の裏を壁につけてもOK！



こんな経験ありませんか？

う〜ん…と、トイレでどんなに長く頑張っても、出ないときは出ない！（笑）

そう、便秘のことです。実は眠りも同じです！

ほわ〜んと、からだが緩んだときに、脳が指令を出して、眠りスイッチが入ります。眠くないときは思い切って布団から出よう！

「がんばって眠らなくてもいい」

これが不眠解決の奥義です。