

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！

