

# 元気のひきだし

## ちょっとひと息、自分をいたわる時間を

～今日からできるセルフケア～

新しい生活や環境がスタートして走り抜けてきた数か月。ふと立ち止まると、少し疲れが溜まっていますか？沖縄の力強い夏の日差しが始まるこの時期、体だけでなく「心」もひと休みが必要です。

「セルフケア」とは、特別なことではなく、自分の心のコップを潤してあげること。今月は、日常の中で自分をそっと満たすヒントをお伝えします。

### セルフケアってどんなこと？

難しく考えなくても大丈夫！

例えば、釣りの最中に海を眺めることや、仕事終わりに冷たい水を飲むこと。海の音を聞いて心が落ち着く人もいれば、美味しいものを食べて元気に明日を迎えられる人もいます。大切なのは特別なことをするのではなく、今のあなたが「ああ、心地いいな」と感じる瞬間を選び取ることです。

この中から、ピンとくるものをひとつ選んでやってみましょう。

#### 【動：体をほぐして、心をゆるめる】

- ・1分ストレッチ  
(大きく背伸びを1回でもOK)
- ・鏡を拭く、落ちているごみを拾う
- ・テレビを見ながら足のマッサージ  
(優しく触れる)
- ・玄関の靴をそろえてから家に入る



#### 【静：明日への活力を蓄える】

- ・寝る前10分、スマホを見ない時間を過ごす
- ・「おつかれさま、自分」と声に出す
- ・1分だけでもぼーっとしてみる
- ・好きな香りを嗅ぐ
- ・深呼吸を3回する



#### 【日常：当たり前をあえて味わう】

- ・ちょっといいことをあえて感じ取る  
(たとえば、信号が青だった、海がきれい、今日は満月だな)
- ・「最初のひと口を味わう」いつものごはんやコーヒーも味わっていただく。
- ・好きなことに集中する
- ・「今日よかったこと」を3つ書き出す



#### 【心の声：自分に素直になる】

- ・「何食べたい？」  
「今日は音楽？テレビの気分？」  
今の気持ちに従って、自分で選んで決める
- ・今の気持ちをただそのまま受け止める
- ・「ひとりの時間」を5分だけ確保する
- ・「しないこと」を決める



### 「心地いい」をストックしよう

新生活の緊張がふっと解ける6月。自分を満たす方法は、実はすぐそばに、当たり前のよう存在しています。毎日表情を変える夕やけ空や青い海、運転中やウォーキング中でもふわりと届く潮の香り。そして、夏の訪れを告げる力強いセミの声。わざわざ遠くへ出かけなくても、私たちのすぐそばにある豊かな自然を五感で味わう。それもまた、立派なセルフケアのひとつです。

特別な日だけでなく、何気ない毎日のなかにある「心地いい」を感じ取っていく。その積み重なった「心地いい」のストックが、忙しい日々の中であなたをそっと支える心のお守りになってくれるはずです。

お問い合わせ：福祉健康課 ☎966-1207