

今回のテーマ：ストレスケア編②

## 「思いやりの心」でストレスケア

### 「思いやりの心」

「思いやり」とは「他人を思って優しくする」という意味です。相手を思いやるというイメージが強いかもしれませんが、自分から、他人に向けて何かをしてあげるといったイメージです。ですが、自分の心と身体に余裕がないと、「思いやりの心」はなかなか生まれてきません。そして、「思いやりの心」は、他人に向けるばかりではなく、自分にも向けてあげると、ストレスケアにも繋がります。

### 「自分への思いやりの心」を持つということ

自分を思いやることで失敗を成長の糧とし、弱みを強みに変えることができます。自分を受け入れて、物事を楽観的に見ることができ、幸せをより感じられるようになります。

さらに面白いのが、自信がある人よりも自分に対する思いやりがある人の方が、不安な気持ちにならないということです。思いやりの心とは自分に対する労わりであり「向上心」にも繋がります。

♡大好きな人に接するように、自分に向き合ってみましょう！

♡自分で自分を抱きしめてみましょう！

肌の温もりに触れると気持ちがほっとする「オキシトシン」というホルモンが分泌されると分かっています。胸や頬に手を当てたり、自分の両手で自分を抱きしめたりとしながら、自分に向け、「今日も頑張ったね」など、思いやりをこめた言葉をかけてあげましょう。

他人を思いやる心はもちろん大切ですが、自分の心を健康に保つためには、自分を大切に思う「自分への思いやりの心」も忘れないで下さいね。

