

季節の変わり目「しっかり眠ろう」

ストレスやネガティブな感情を緩和するのに「音楽を聴く」「眠る」「体を動かす」「気持ちを書くことで吐き出す」「深呼吸する」「没頭できることをする（ゲームはオススメしません）」「ちょっとした気晴らし」が効果的であるとの調査結果が出ています。更に自分なりのストレスケアの方法を100以上持っておくと良いとされています。100なんて無理！と思われるかもしれませんが、身の回りの小さなことで十分です。この気晴らしカレンダーで試してみましょう。大事なことは心と体のケアをすること。3月は季節の変わり目。寒い冬を終えて体は少し疲れているかもしれません。しっかり眠って心と体のバランスを整えましょう。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 ラジオ体操第三を してみよう	16 いつもより少し早く 寝るのはどう？	17 Youtube で what a wonderful world 検索してみ	18 部屋に花を飾るの はどうか？	19 ラベンダーの香りは 眠りを深くする	20 春分 春を感じる ものを食べよう！	21 枕カバーを替えると 気分が違うよ
22 日曜の午後の昼 寝っていいね	23 今の気持ちを誰か と話してみる 書く のもいいですよ	24 今日は寄り道して 帰ろう	25 気持ちがゆったりす る音楽を聴こう	26 いつもと違う店で 飲み物を買わな い？	27 好きな歌を歌って みよう	28 近くの公園を散歩 しない？
29 旬のフルーツを食 べよう	30 リラックスする匂い をかいてみよう	31 一粒万倍日 新 しいことをしない？	3月の花 たんぽぽ 寒い時やアスファルトの割れ目から花を咲かせる姿に強さ・たくましさを感じま す。花言葉は「愛の神託」「誠実」「別離」。4			

・一粒万倍日 新しいことを始めるのによいとされる日

・新月 身の周りや心の中を整えるのに良いとされる日