

東 順子の「こころの健康講座」
自分の機嫌を自分で直す方法

美里町・施術室優しい手の東 順子がお伝えする、
メンタルヘルスの極意。

「心がけ」や「考え方」ではなく、
体の扱い方で、何とかなりますという、お話です。



5回目 自分の機嫌は泣いて直す～涙の効用

苦しみや悲しみや困難に出会ったとき、
解決の糸口があるのでしたら、頑張っ解決しましょう。
でも、世の中には、頑張っても解決できないこともあります。
そういう時には、泣きましょう。
人は激しいストレスを感じたとき、自律神経が乱れます。
この乱れた自律神経を整えようとして、
防衛本能から涙が出るのだそうです。
涙は心のデトックスともいわれます。

泣きたいけど泣けない時もある

心では泣きたいのに涙が出ない…というときは、
体と心がとても弱っていることが考えられます。
例えばうつ状態になっていると、
「泣く」という行為すらままならなくなります。
女性であれば更年期障害などでホルモンバランスが乱れ、
自律神経が上手く働かなくなっていることも考えられます。
まずは、このシリーズ1回目～4回目の方法で、
心と体をリラックスさせてみましょう。

(優しい手のウェブサイト

<https://www.yasashiite.onine> に掲載してあります)

その上で、泣ける映画、泣ける音楽、泣ける本などを
試してみるという方法もあります。

東順子プロフィール

身体づくりインストラクター
NPO 法人日本セラピー普及会代表
施術室優しい手代表
講師ギルド Powerful Woman 代表

〒987-0011

遠田郡美里町桜木町 60-1

TEL/FAX 0229-32-5473

URL <http://www.yasashiite.onine>



ひとりで泣きましょう

子どもならお母さんにすがってオイオイ泣きますが、大人になると、そうもいきません。ほとんどの人は目の前で泣かれると、対応に困ります。すぐに泣く女性は、(少なくとも同性からは)嫌われます。お風呂で泣くというのでしょうか。安心して泣けます。涙で顔がぐしゃぐしゃになっても大丈夫です。



泣いたら切り替えます

泣くのは、心を切り替えるための手段だと割り切りましょう。お風呂で泣いて、温まって、そのあと足マッサージなんかをして、温かいお布団に入り、朝までぐっすり眠りましょう。そうすると、問題が解決しなくても、悲しみが悲しみでなくなったり、苦しみ之苦しみでなくなったりするかもしれません。そして、新しい一歩が踏み出せるはずですよ。



(1~4回目の内容 <https://www.yasashiite.online> を参照)

特別講座のご案内

心を開くハンドセラピスト養成講座(4時間)

ハンドマッサージは傾聴の技術。体のセラピストだけでなく、カウンセラーさん、理・美容師さん、介護士さん、教職員の皆さんなどにおすすめです。

日程	内容
2月22日(土)	・手~腕~肩の範囲のマッサージ・手や爪のお手入れ方法 ・傾聴の基本的なルール 4時間履修で修了証を発行します。
2月29日(土)	
各 13:00~15:00	

会場 施術室優しい手 2階教室 定員 6名(できるだけペアでご参加ください)

費用 5,500円(税込) 教材費 1,320円(税込)

申込締切 2月15日(土)

詳しくはウェブサイトで <https://www.yasashiite.online>

お問合せ・お申込み 0229-32-5473 (施術室優しい手)