



おうちで  
やってみて  
ください！

COVID-19感染症のために、いつもと異なる日々をお過ごしと思います。  
見通しが立たず不安や不自由も強いられていますし、新しい生活様式も  
模索しなければなりません。ストレスfulな日々ですが、こんな時こそ  
簡単にできる「こころの健康づくり」を続けていきましょう。

## フラワーアレンジメント・在宅編

- ① 花屋さんで小さな花束、または好きな花を数本用意
- ② 家にある花瓶などにアレンジメント

Point [ 中心になる花を1~2本、その周りを埋めるように  
小花や葉物を。オアシスの場合は足元を隠すように。  
葉物だけのグリーンアレンジも涼し気で素敵です！



生花を扱うことは五感に働きかけ、心身によい作用があります。  
楽しみながら集中することは、マインドフルネス効果(※)もあります。  
楽しみながら気づかないうちに、心身の応援となりますね。



二層で  
おしゃれ！  
残暑対策  
にも

(※) マインドフルネスは、  
「今、この瞬間を大切に生きる生き方」です。  
この実践方法のマインドフルネス瞑想は  
医療や福祉の現場でも取り入れられて  
います。  
過去にとらわれず、確定していない未来の  
不安から、「今」に集中していくことで様々な  
効果が期待できます。

## 癒しの飲み物・お試し編

- ① ティーバッグで濃いめの紅茶(砂糖入)カップ1杯
- ② グラスにたっぷり氷を入れ、その上から  
①の紅茶を静かに注ぐ
- ③ グレープフルーツジュース(100%)を  
浮いた氷に当てながら静かに注ぐ

面倒！という方は、アイスティーにオレンジ  
スライスを入れ、ミントの葉などを浮かべて！



1杯の紅茶のカフェインはコーヒーより少なめ。  
茶葉の様々な効用が期待できます。フレッシュ  
ジュースをプラスしてビタミンCを補給し、紅茶の  
効用3つのR(リラクゼーション、リラックス、リストア)  
とともに相乗効果も！

## 不安さんへ・提案編



～不安解消にセルフケア習慣～

皮膚と心はつながっています。  
皮膚に触れる、つまり「タッチ」は心をポジティブ  
に変化させる力があります。5分程度のタッチで  
オキシトシンが分泌されるといわれています。

オキシトシンはストレスホルモンを減少させ、痛みや入眠、  
アンチエイジングにも作用すると言われています。  
簡単なマッサージやタッチで、オキシトシンを手に入れましょう！

Point

[ やさしく(表面が動かない程度)、ゆっくり(1秒間に5cm位)、  
顔や腕、脚などをなでることで、セルフケアができます。



また、皆さまとご一緒に活動が  
できる日を楽しみにしています！