

## 『 瞑想★リラックス 』

清香会で定期的に研修を行って下さるビジネス瞑想家の本田ゆみ先生から、瞑想やリラックスする呼吸法のやり方、やることのメリットを繰り返し学んできました。

しかし私は、瞑想を習慣化するまでにとっても時間がかかりました。

瞑想をしていると、いろいろなことを頭の中で考えてしまい集中出来なかったり、この時間をもったいないと感じていたからです。

今回、新型コロナウイルス自粛中に本田ゆみ先生が生配信 YouTube で瞑想（初級編～上級編）を行っていました。

そこで私も生配信で一緒に行うことにしました。

起きて朝一番にベッドの上で瞑想を行うことを繰り返すうちに、日々すっきりと目覚めることが出来るようになりました。

これをきっかけに、以前、購入していた本田ゆみ先生著作『おにぎりは30分かけて食べなさい』という本を改めて読みました。

その中に「予測できないことが起きた時ほど、人はパニックになる。まず冷静に判断しなければならない」と書いてあります。

私は新型コロナウイルスがこんなに流行るとは、初め思っていませんでした。

スーパーや薬局などで、トイレットペーパーや食べ物がなくなり、今まで普通に買えていたものが買えなくなり…

今、必要なものが買えないことで、パニックになった人もいたかと思います。

また、緊急事態宣言で自粛になり、保護者の方も在宅ワーク、それに加え子ども達も思いっきり遊べない状況になり、親子ともにストレスもたくさん感じていると思います。

以前、法人内研修で統括園長の大江恵子が、本当の思いやり、優しさとは…

「人が困っている時、苦しんでいる時に相手へ手をさしのべられる人」と言っていました。

正に今です。今は皆が苦しい時。だからこそ、皆で一緒に助け合い、乗り越えていきたいですね。

もう一点、『おにぎりを30分かけて食べなさい』の中に「もうダメだと思った時は、とにかく息をふ〜っと吐いて下さい。」と書いてありました。

そうすることで、焦る気持ちが少し和らいで、本来の自分を取り戻せるからです。

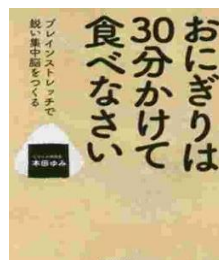
皆さんも何かあった時、深呼吸をしてみてください。少し気持ちが落ち着くかもしれませんよ！！

窮屈な自粛生活をしていると、ちょっとしたことに幸せを感じられるのではないのでしょうか？

私も毎朝瞑想をやった後、1日がすっきりスタート出来ることに幸せを感じます。

こんな時期ですが、ぜひ皆さんもちょっとした幸せを探してみてくださいね。

(宮本)



[https://www.youtube.com/channel/UCI\\_vGXcUb64Lv4Lq9G4KwCQ](https://www.youtube.com/channel/UCI_vGXcUb64Lv4Lq9G4KwCQ)