

こころのモード

「することモード」と「あることモード」

日頃私たちは、やらなければいけないことや時間などに追われてしまうことがあります。そうした中で、余裕やゆとりを失い、ついイライラしてしまったり、疲れてしまうという経験はありませんか。ここでは、少しでも余裕やゆとりを取り戻せるよう「こころのモード」をご紹介します。

☆知っておきたいふたつのこころのモード

「することモード」

このモードは日常生活の中で、よく使われます。課題を行ったり、約束を守ったりするといった目標達成に使われるモードです。

「あることモード」

一方、このモードは、普段見落とされがちかもしれません。これは今の感覚に注意を向け続けるモードです。例えばごはんを一口ずつ味わって食べてみたり、鳥の声にじっと耳を傾け、その感覚をじっくり味わってみるようなモードです。

どちらも大事なこころのモードですが、「することモード」に偏りがちになるとついつい余裕がなくなってしまうこともあるかもしれません。そうした時に「あることモード」でじっくりとその感覚に浸って、こころのバランスを戻してみてはいかがでしょうか。

お茶どうぞ



保健センター 相談室



事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)

相談内容は守秘義務により守られます