

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel/Fax (086) 272-8116
<http://okayamaeap.jp>
e-mail ; info@okayamaeap.jp

梅雨時期の過ごし方

しとしとと雨が降り、何となくジメジメ・・・外に遊びに行くのも億くうで気分的にもウツウツとしてしまうこの季節。みなさんは、梅雨と聞いてどんなイメージを浮かべますか？『うっとおしい』『傘をさすのが面倒』『洗濯物が乾かない』など、どちらかというマイナスのイメージが強いものです。でも、あじさいがきれいに咲く季節だったり、ホテルが幻想的な雰囲気を作り出す季節だったり。梅雨の季節だからこそ楽しめることもたくさんありそうですね。今月は、こうした時期の過ごし方を考えてみたいと思います。

アサヒビール株式会社が、以前に調査した結果では、調査した 16.1%の方が、雨の日は好きと答えていたようです。
この季節ならではの、気分転換におすすめの場所を紹介したいと思います。



●あじさい祭り

岡山県では美作市にある大聖寺のあじさい祭りが有名です。
津山市の長法寺にも 3000 株のあじさいがあり、ちょうど見ごろのようです。

雨の音をゆっくりと聞いてみたことはありますか？

雨の降る夜は、なぜかよく眠れる。そんな経験がある方はいませんか？雨にも静かな雨、本降りの雨、雨だれの音、カサに雨が当たる音など、色々な雨の音があると思います。

雨が降る時のザーッというノイズのような音は、体内で赤ちゃんが聞いていた音に共通するものがあるという説もあり、そう考えると私たちが雨音に癒しを感じるのも納得できるような気がします。イライラした時や眠れないときには、雨の音を聞いてみるといいかもしれませんね。

雨音の CD もあるようなので、寝つきが悪い方や、疲れがとれないという方は、自然のヒーリングパワーをぜひ一度、試してみてもはいかがでしょうか？