

桜とともに、ひと息つきませんか？ ～春のマインドフルネス～

4月に入り、桜が街を彩る季節となりました。新年度は環境の変化も多く、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすい時期です。そんな時期だからこそ、日常の中でできる小さなリフレッシュや「マインドフルネス（今この瞬間に意識を向けること）」を意識してみましょう。

例えば、

- ・ 通勤途中に1分だけ立ち止まり、桜を眺める
- ・ スマートフォンを見る時間を少し減らし、空や景色に目を向ける
- ・ 深呼吸を3回ゆっくり行う

こうした時間が、気持ちを整えるきっかけになります。桜がゆっくり咲くように、自分のペースも大切に過ごしていきましょう。

マインドフルネスの効果

マインドフルネスは、「今この瞬間の思考や感情、体の感覚に意識を向け、良し悪しを判断せずに受け入れること」です。実践することで、**ストレス軽減**や**心の安定**、**疲労回復**、**集中力向上**などが期待できます。



※重度のうつ病やPTSDのある人は、マインドフルネスによって症状が悪化することがあります。実践中に過去のトラウマがよみがえり、パニックなど予測できない反応が起こる場合があります。

空き状況

※2026年4月1日現在

- ◎：即時対応可能
- ：調整可能
- △：要相談
- ×：対応不可

	月	火	水	木	金
午前	○	○	◎	○	◎
午後	○	◎	○	◎	◎

公式LINE



ご登録お願いいたします