

NEWS *Club* OA

第40号

公認心理師が教える！忙しい毎日に心の余裕を作る5つの習慣

ハートフル・ラボ優心
代表/法人向けメンタルヘルスサービス
EAP機関/公認心理師
武澤 充孝



2024年12月25日発行

公認心理師が教える！忙しい毎日に心の余裕を作る5つの習慣

日々の生活や仕事に追われて『心の余裕がない』と感じる方は多いのではないのでしょうか。実は、心の余裕は偶然に生まれるものではなく、日々の小さな習慣から作られるものです。心理学の観点から、心を穏やかに保つための実践的な方法をご紹介します。

1. 1分だけ深呼吸をする

ポイント： 心理的ストレスの軽減と自律神経の安定

深呼吸は、ストレス時に乱れがちな自律神経を整える効果があります。心理学でも、呼吸法はリラクゼーションテクニックの基本とされています。1分間、ゆっくり息を吸って吐く時間を持つだけで、頭がスッキリします。

2. やらないことリストを作る

ポイント： 認知行動療法（CBT）の視点から負担を軽減

多くの方が『すべてを完璧にやらなければならない』という考えに縛られがちです。CBTでは、こうした思考の整理が重要とされています。『本当に必要なことは何か』を見極めるリスト作りを試してみましょう。

3. 10分だけ自分に優しくする時間を

心理的根拠： セルフコンパッション（自己への優しさ）の効果

セルフコンパッションという考え方は、心理学の中で注目されており、自己否定を減らし、心の回復力を高めることができます。10分だけ自分がリラックスできることをして、自分を労わる時間を作りましょう。

4. スマホから解放されるひとときを

心理的根拠： 情報過多がストレスを増加させる仕組み

スマホからの通知や情報が私たちの脳に負担をかけていることは、多くの研究で示されています。『デジタルデトックス』の時間を取り入れることで、心の疲れを軽減し、余裕を取り戻すことができます。

5. 感謝の気持ちを育てる

心理的根拠： 感謝の習慣がポジティブな感情を増幅

感謝の気持ちを持つことは、ポジティブな感情を引き出し、ストレスを軽減する効果があります。たとえば、『今日は美味しいコーヒーを飲めた』『誰かが親切にしてくれた』など、小さなことでも構いません。紙に書き出すことで、さらに効果が高まります。

心の余裕を作るためには、大きな変化や特別な努力は必要ありません。忙しい中でも、これらの習慣を少しずつ日常に取り入れることで、心が軽くなるのを感じられるはずです。公認心理師として、あなたの心が少しでも穏やかになるお手伝いができれば嬉しいです。

公認心理師 武澤充孝

HP：<https://y-sin.com/>

Mail：kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp/yusin857976@gmail.com

LINE⇒

