

# 自分に合った リフレッシュ方法を 見つけよう！

2026年が明けました。

みなさんは、今年1年、どんな年にしたいですか？

年が明けて、なんとなく気分が明るくなった人がいるかもしれません。

その一方で、春休みまでまだしばらくあると思うと、ゆううつな気分になる人もいるかもしれません。

そこで、今回はリフレッシュについて取り上げたいと思います。

ゆううつな気分というのは、心が疲れているサインの1つです。

そんな時は、心を回復させるリフレッシュに取り組むとゆううつな気分から解放されて、  
楽になることができます。

リフレッシュ方法の代表格としては、寝る、食べる、運動する、好きな音楽を聴く、  
好きな本を読む、アロマを楽しむ、呼吸法などいろいろありますね。

リフレッシュできたかどうかは、次のようなサインで確認できます。

- ・心が軽くなる
- ・「なんとかなるだろう」と思えるようになる
- ・「あの自分の発言はおかしかったのではないか」など、気にしていたことから意識が逸れて、別のことを考えることができるようになる
- ・「できる範囲でいいとしよう」と思えるようになる
- ・体のこわばりが緩む
- ・人の言動に対して過剰に悪く捉えなくなる

上記のような感覚があれば、その方法があなたにとって効果のあるリフレッシュ方法になります。



一般的に効果があると言われているリフレッシュ方法が必ずしも自分にも効果があるとはかぎりません。

逆効果だと言われる方法が、リフレッシュになる場合もあります。例えば、大勢の人でにぎわっているイベントに参加しているときや、何も予定をいれないよりも、細々と予定を入れる場合などがリフレッシュになる人もいます。

人と違う方法でリフレッシュできることを心配しないでも大丈夫です。

また、王道のリフレッシュ方法で逆に不安や緊張が高まっても、気にしないで大丈夫です。

いずれにせよ、自分自身に合った方法でリフレッシュできれば良いのです。

自分の合ったリフレッシュ方法を見つきたいけど、なかなか見つけにくいという人は、一緒に考えますので、ぜひ総合相談室に相談に来てくださいね。お待ちしております。



専任カウンセラー

井ノ崎 敦子

(令和8年1月1日発行)