

Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.12

年末に 心の大掃除 ……Health column……

年末が近づくと、家の中の大掃除を始める方も多いと思います。家の中を片付けて、要るものと要らないものを整理して……とやっている、今年もいろいろあったなあなんて感慨深くなりませんか？

そう、一年たつと家の中だけでなく、心の中にもいろいろなものがたまっていくものです。一年間頑張り続けた「心」にも、一度立ち止まって整理をする時間が必要かもしれません。心の中の「良かったこと」と「少し疲れてしまったこと」を整理し、新しい年を心身ともにスッキリ軽やかに迎える準備をしましょう。

難しいことは必要ありません。**この一年にあったことを紙やノートに書き出してみるだけです。**

①:「モヤモヤの書き出し」

ネガティブな感情や不安を心の中に留めず、すべて紙に書き出します。

ルール:「良かったこと」は書かない。今年起きたストレス、不満、後悔など、ネガティブなものだけを書き出してください。頭の中を空っぽにするイメージです。書いたものは最後に捨ててしまいましょう！

②:「今年のよかったこと探し」

次に、視点を変えて、今年頑張ったこと、良かったことを探します。

ルール: 出来事の大小は問いません。「美味しいコーヒーをいられるようになった」「新しい趣味を見つけた」「腰が良くなってきた」など、3つ以上の良かったこと、乗り越えたことを記録しましょう。

頭の中に溜まった「もやもや」を手放して自律神経の緊張を和らげることで、体と心の疲労が軽くなります。さらに、頑張った自分を認め、小さな成功体験を再確認することで、自己肯定感が高まり、新しい年への前向きな活力が生まれてきますよ。

■ブロッコリーと牛肉の甘酢炒め



材料

ブロッコリー…1 株

牛肉の切り落とし…200g

A(しょう油小さじ 1、酒大さじ 1、片栗粉小さじ 1)

B(しょう油・砂糖・酢各大さじ 1.5、片栗粉小さじ 2)

つくり方

(1) ブロッコリーは茎も房も食べやすい大きさに切る。牛肉は一口大にして、A を合わせて漬けておく

(2) 油を熱したフライパンでブロッコリーを炒め、蓋をして蒸し焼きにする

(3) ブロッコリーが食べやすい硬さになったら、牛肉を加えて炒める

(4) 牛肉に火が通ったら、B を入れて絡めてでき上がり

栄養価が高く、ビタミン類、葉酸、ミネラルなど様々な栄養素が含まれています。特にタンパク質が高く、筋トレ好きの方に大人気です。長時間茹でると栄養価が下がってしまうのでご注意ください。

12月の 名言

「過ちを犯さないのは、
何もしない者だけだ。」

12月3日生まれ ジョゼフ・コンラッド
イギリスの作家

ジョゼフ・コンラッドは、若くして海に出て各地を航海し、その体験をもとに数々の小説を書きました。代表作「闇の奥」は、のちに「地獄の黙示録」という映画の原案となりました。

今月紹介した名言には、行動する勇気を後押しする力がありますね。

誰しも年を重ねるほどに「失敗したくない」と思うものですが、実際のところ、**失敗のない人生は「何もしていない人生」だといえるかもしれません。**

たとえば趣味で新しくピアノを始めるとします。指は思うように動かないし、楽譜もパツとは読めないでしょう。何度も鍵盤を押し間違えるかもしれません。でも、何度か練習するうちに少しずつ弾けるようになり、楽譜も読むのにも慣れていきます。そして、一曲通して弾けたときの喜びは何もしなかった人には決して得られないものです。うまくいなくて当たり前、「やってみた自分」をまず褒めてあげましょう。

毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① 背もたれに軽くもたれ、足の裏をしっかりと床につける
- ② 肩の力を抜き、両手を太ももの上に置き、手のひらは上向きにします。
- ③ ゆっくりと 4 秒かけて鼻から息を吸い、6 秒かけて口または鼻から息を吐く
- ④ 5 回ほど繰り返す

自律神経を整える効果
リラックス効果も！



とけるかな？
ナゾトキに挑戦！

何のことでしょう？
4 文字です。

申亥午辰

↑ といえば、大売出し！
(先月の答え：白いところを文字として読むと「FALL」)

……おわりに……

師走に入り、忙しさと寒さでストレスがたまりがちな毎日をお過ごしではないでしょうか。

読書をする、たった6分でストレスは68%も削減されるという研究結果があります。レターも小さな読み物みたいなものですから、気分転換にコーヒーやお茶を片手に読んでいただければと思います。

さて、こちらが今年最後のニュースレターとなります。来年も楽しく健康情報をお届けできるように努めてまいります。ちょっと早いですが、どうぞ良いお年をお迎えください。