

おはようございます。

4月4週目掲示板の言葉です。

ドラマ『東京サラダボウル』の中のセリフです。

この言葉は、仕事に行き詰まった部下が上司から、かけられた言葉です。

春は、別れと出会いの季節です。入学・入社・新学期、新しい環境で疲れが出ているかもしれません。そんなときは、ゆつくりとため息を上の方へ向けてやってみてはいかがでしょうか。

ストレスを感じると無意識に呼吸が浅く、速くなります。体は自然な形で深い呼吸（ため息）を促し、バランスを取ろうとします。

ため息を自分の心身の状態を知るパロメーター、バランスを取ろうとするものと、前向きに捉えたいものです。

言葉の選択&感想 なまくら坊主

