

## 散歩の習慣があれば、感情の波が小さくなって心が安定する。

心を落ち着かせたいなら、散歩はいかがでしょうか。

自分の好きなペースで、のんびり散歩をします。

ウォーキングのように急いで歩く必要はなく、ゆっくり歩くだけで十分。

何も考えずに散歩をするのもよし。

考え事をしながら散歩をするのもよし。

散歩は、のんびり歩くだけですが、さまざまな刺激を楽しめる贅沢な時間です。

すれ違う人がいます。

景色が移り変わります。

風を感じるすることができます。

散歩をしていると、適度な運動になり、だんだん心が落ち着いてきます。

のんびり散歩をするだけなら、専用のウエアやシューズは不要です。

お金も運動神経も必要ありません。

好きなときに好きなだけ楽しめます。

体を動かすので、ちょっとした気分転換に最適です。

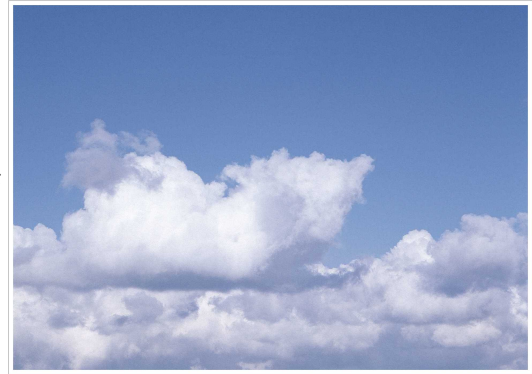
たった10分の散歩であっても、心を落ち着かせる効果は大きい。

日常生活に散歩をうまく含めると、感情的になることがあっても、スムーズに気持ちを落ち着かせることができます。

たとえば、仕事でいららする出来事があったとします。

仕事から帰る途中、降りる一駅手前で下車して、家までは歩いて帰る習慣はいかがでしょうか。

家までゆっくり散歩をして帰ります。



会社でいらいらしていても、自宅に到着するときには心が落ち着いているでしょう。

軽い運動にもなるため、健康やストレス発散にも有効です。

散歩の習慣があれば、感情の波が小さくなって心が安定しやすくなります。

## 心を落ち着かせる方法 その7

**のんびり散歩をする。**