

## 着替えると、気持ちも切り替わる。

着替えるときといえば、どんなときでしょうか。

一般的には生活の場面が変わるときでしょう。

朝起きて、普段着に着替えるとき。

職場で、作業着に着替えるとき。

帰宅して、パジャマに着替えるとき。

デートで、勝負服に着替えるとき。

もちろん生活シーンに応じた着替え方もいいのですが、  
着替えの活用法はそれだけではありません。

気持ちを切り替えるときです。

着替えは、気持ちを切り替えるときにも有効です。



たとえば、落ち込んでいるときは別の服に着替えましょう。

「着替えても仕方ない」と思うかもしれませんが、騙されたと思って、一度別の服に着替えてみてください。

パジャマなら、普段着に着替えましょう。

すでに普段着なら、別の普段着に着替えましょう。

上半身だけで着替えてもいいですが、できれば上下とも着替えるほうが効果も倍増します。

着替える服装は自由です。

気持ちを明るくさせたいなら、明るい服がいいでしょう。

気持ちを落ち着かせたいなら、落ち着いた服がいいでしょう。

単純に一番お気に入りの服に着替えるのもOKです。

普通に着替えるだけで、自然と気持ちが切り替わることに気づくはずですよ。

仕事モードや勉強モードに切り替えるときも、着替えるだけでOKです。

ふさわしい服装に着替えると、気持ちが切り替わり、やる気のスイッチも入ります。

私たちは、着ている服から影響を受けています。

見た目・質感・肌触りなど、無意識のうちに服から刺激を受け、心と精神に影響しています。

着替えるだけで自然と気持ちも切り替わり、気分転換に役立つのです。

着替えは、疲れているときも有効です。

疲れたときは着替える元気すらないかもしれませんが、力をひねり出して、着替えてみてください。

疲れが吹き飛ぶとはいきませんが、自然と心持ちが変わり、疲れの具合が軽くなっているはずです。

悩んでいる暇があれば、着替えましょう。

早く気持ちを切り替えたいなら、もたもたせず、早く着替えることです。

「洗濯物が増える」と思うかもしれませんが、まず気持ちを切り替えるほうが優先です。

着替えるだけなのでお金はかかりませんが、効果は絶大です。

### 人生が楽しくないときの言葉 その3

**気持ちを切り替えるために、着替えよう。**