

歌を歌うことは、心のごみ掃除。 声を出せば、ストレスも出ていく。

落ち込んだときには、歌ってみましょう。

友達とカラオケに行って、思うがままに歌うことは精神的な健康にとっても有効です。

カラオケで歌っているうちに、元気になったという不思議な経験はありませんか。

歌うことは声を出すこと。

声を出すことは、心のごみを吐き出すことだからです。

落ち込んでいるときには、愚痴や不満、たまったストレス、不安がたくさん心に詰まっている状態です。

たくさんのごみがたまっているから、心は重くなり、落ち込みます。

もちろんそんな心のごみを出せばいいのですが、友達にストレスをぶつけるのは、おすすめできる方法ではありません。

では、どうすればいいのかというと、歌うのです。

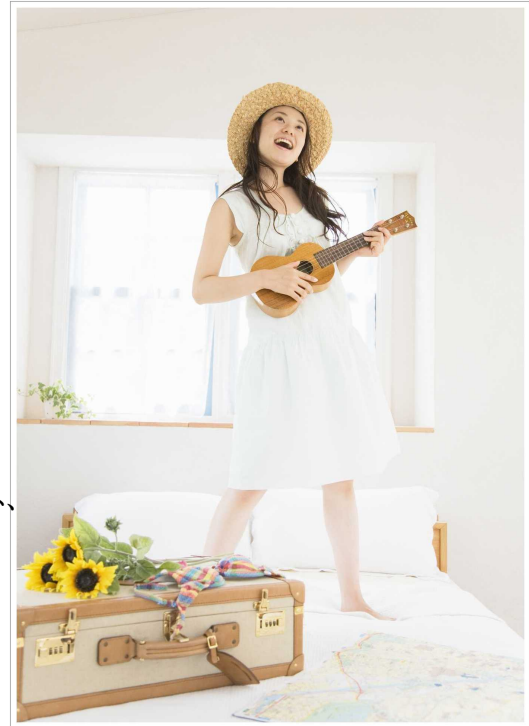
歌を歌うことは、誰にでもできる簡単な吐き出し方です。

歌詞やメロディーに乗せて、不安、不満、ストレスを、大声で歌いながら吐き出します。

歌えば、声を出すことになりますから、心のごみも自然と吐き出せてしまいます。

たまったストレスがある分、歌にも気持ちが入り、うまく歌えてしまうという不思議さ。

歌うことは、健康的なストレス発散法なのです。



☑️ 落ち込まない人になる方法 その15

思いきり歌って、悲しみも苦しきも吐き出す。