

駿東新聞

第206号
R6年 3月

皆さんこんにちは。

春になるとスーパーなどでよく見かける桜餅。桜餅には大きく分けて2種類あるのを知っていますか？関東発祥、クレープ状の生地であんを巻いたものを長命寺、関西発祥、もち米を粗挽きしてあんを包み丸めたものを道明寺といいます。皆さんはどちらの桜餅がお好みですか？

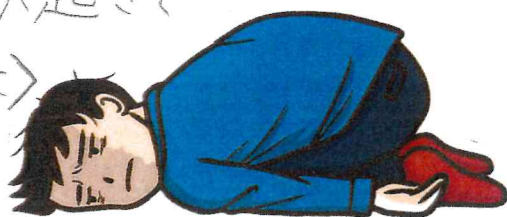
逆に考えるんだ ^{フィットネス} 山下

皆様、お疲れ様です。フィットネスの山下です。

最近、調子はどうでしょうか？人生には幸運な事や不幸な事が次々と起こりますよね…特に不幸な事が続くと気持ちが落ち込んでしまいます。そこで、こんな言葉を聞いた事がありますか？〈逆に考えるんだ〉これは牛勿事の考え

方の一つで、特に不幸な事、嫌な事が起きて気持ちが落ち込んでいる時に、〈逆に〉

良い方に考えてストレスを軽減するという



考え方です。例を挙げると…ダンスの角に足をぶつけて打撲してしまっ。逆に考えるんだ！骨折までしなくて良かったのだと！どうしても谷欠しい商品があり、お店に行っただけで売り切れで買えなかつた。逆に考えるんだ！実はそんなに谷欠しくなかつたかもと！好きな人にフラれてしまっ…逆に考える

んだ！その相手の人より良い人との出会いがあるかもしれないと！仕事で失敗をして落ち込んでしまっ…逆に考えるんだ！

今回の事で、自分のスキルアップに繋がったと！

ここで僕自身の話ですが、僕はドーナツが好きで、普段は食べるのを我慢しています。



ですが、嫌な事やストレスが溜まった時には、逆にドーナツを腹いっぱい食べて良いという自分ルールを設ける事におドーナツが食べれるから嫌なことが起きても大丈夫という気持ちでいられます。むしろ、ドーナツが食べたいからストレスかかって来いくらいの気持ちになります。このように逆に考えるんだという考え方は自分自身にとってメリットになるのでおすすめです。

皆様も人生で落ち込んだりする時は何でも逆に良い方に考えて、あらゆる問題を解決していきましょう！

♡ 山下トレーナー 第2子女の子誕生!! おめでとうございませう♡