



たった1分、されど1分。

明るい未来を作る時間。

自分で自分のスイッチを押す。

1分でできるメソッド3選です。

メソッド1：見つめ直しメモ
つい考え方がネガティブなほうに向かう方へ
～感情の歪みに気がつく見つめ直しメモ～



ネガティブな思考のクセを見つけることができます。
後悔したり、失敗したり、落ち込んだり…。感情がネガティブに傾くと、おのずと自己肯定感も下がるもの。常にそんな気持ちに苛まれてしまう人は、自動的に思考がネガティブになってしまうクセがついていて、ネガティブになっていることにすら気がついていない。まずは、”自分は思考がネガティブになりがち”という感情の歪みに気がつくことが第一歩。そのためには、”見つめ直しメモ”にトライしましょう。一日の終わりにその日を振り返り、＜ネガティブな気持ちになったのは、いつ、どこで、誰と、何をしていたときか＞と、＜そのときパッと浮かんだ感情＞をメモします。これを毎日繰り返すことで、どんなときに自己肯定感が下がる傾向か見えてくるので、同じような思考に陥りそうになったとき、”今日は自己否定的な思考になっている！”と気がつき、思考の向きを修正できるようになります。帰り道にスマホにメモするだけでも、とても簡単です。

メソッド2：瞑想&呼吸法

心も体も疲れていて、何もする気が起きないときは・・・
1分で脳疲労とさようならできる瞑想&呼吸法



3つのステップを体で覚えれば、脳もすっきり！

現代は情報量が格段に多い時代。脳は受け取った情報を処理するために、常にフル回転させられています。そんな脳を休ませ、そして回復するために効果的なのが、”瞑想”です。

瞑想には、脳のアイドリング作業を鎮める働きがあり、ストレスを受けたときに出るホルモンのコルチゾールを減少させ、幸せホルモンといわれるオキシトシンを分泌する効果があります。

①おへその下にある”丹田”に手のひらを当て、ゆっくりと息を吸い、長く細く吐きます。

②足を肩幅に開きしっかり踏みしめ、鼻からゆっくり大きく息を吸う。

③ゆっくりお腹を凹ませながら、息を吐ききる。

この呼吸をしてリラックスすることが、私のおすすめする”中島式マインドフルネス瞑想法”。このステップを1分間、少なくとも1日1回、2週間ほど続けると、身体、感情、思考、呼吸が整い、自己肯定感が高まります。心が童謡したときに行うと、効果が実感できます。

メソッド3：1分セルフトーク

「期待に応えなきゃ」という
重圧に負けそうなときは・・・

プレッシャーを力に変える 1分セルフトーク



解決するためのスキル、きっとすでに持ってます。

プレッシャー＝メンタルにとってマイナス影響がある、と認識している人が多いはず。でも、実は”自らを成長させるための原動力”として、欠かせないもの。

期待に応えようとするからこそ、自分の限界を超えられたり、限られた時間の中ゆえに集中力が上がることもあります。とはいえ、プレッシャーを感じていることを周囲に相談できず、追い詰められてしまったら元も子もありません。そんなときは辛さを心の奥に押し込まず、1分間自分と向き合う時間を作りましょう。まずは静かに座り、ゆっくり深呼吸し心を落ち着かせます、次に自分の持つ”長所”や”能力”を思い浮かべます。思い浮かんだことの中から、今感じているプレッシャーに対処するために、使えそうなスキルを書き出します。すでに持っている強みや才能に意識を向けることで自己肯定感が高まり、”うまくやれるはず！”と気がつきま