

6月10日（火）イライラを消す

みな
皆さんは、イライラすることはないで
すか？ 例^{たと}えば、宿^{しゅく}題^{だい}やテス^てト勉^{べん}強^{きやう}を
しなければなら^ないのに、「**ゲームがし
たい**」「**遊びたい**」という^{きも}気持^{もち}ちがどんど



ん^{おお}大き^くくなって、イライラしてしま^うこと^ってありますよ^ね。

しなければいけ^ないとわ^かかってい^ても、自^じ分^{ぶん}の^{きも}気持^{もち}ちをコ
ント^とロ^くール^{おとな}して取^むり組^むのは大^{むずか}人^かでも^難しい^もの^なです。

そ^んな^とき^にお^すす^めな^のが、「**フォアヘッド・タッピング**」
とい^う気^き持^もち^をリ^セッ^トす^る方^{ほう}法^{ほう}です。や^り方^{かた}はと^とて^も簡^{かん}単^{たん}。
手^てを^{かる}軽^{ひら}く開^いいて、**おでこ**に**5本**の^{ほん}指^{ゆび}を^あ当^あて^ます。そ^して⁵本^{ほん}
の^{ゆび}指^{びょう}で¹秒^{せう}ご^とに^{かる}軽^かく**トントン**と^{うご}た^たき^ます。こ^の動^{うご}き^をし
ば^らく^{つづ}続^{つづ}け^ると、イ^らイ^らや^もや^もや^がい^つの^ま間^まに^きか^き消^きえて、
気^き持^もち^が落^おち^つ着^つい^てく^るの^なです。

こ^のれ^は、^{のう}脳^{のう}が^たく^さん^のこ^とを^{どう}同^じ時^じに^{かん}考^{かん}え^るの^が苦^に手^がな^こ
と^を利^り用^{りよう}し^てい^ます。^{ゆび}指^{ゆび}や^おお^でこ^の刺^し激^{げき}に^{しゅう}集^{しゅう}中^{ちゅう}す^るう^ちに、
ス^トレ^スが^あ頭^{あたま}か^ら追^おい^だ出^ださ^れる^のです。い^つで^もど^こで^もで
き^る方^{ほう}法^{ほう}な^ので、イ^らイ^らし^た時^{とき}、ぜ^ひや^って^みて^下さ^い。

村越 新