

クオリティタイムを買い取る

あなたは今とても忙しい日々を過ごしておられますか？それともやるべき事が一段落して、ちょっと気持ちに余裕があるでしょうか？今の世の中、多くの人はとても忙しい生活を送っており、口を揃えて「私には時間が全然足りない。」と言います。そしてそのような忙しい状態だと、自分をゆっくり見つめる時間なんてあるわけがないように見えてしまうものです。

でも実は、「時間が無い」と言う多くの方は、「時間を作る努力をしていない」のをご存知でしょうか？世界のベストセラーと呼ばれ、多くの人的人生に影響を与えてきた聖書は「自分のために良い時間を買い取りなさい」と述べています。そうです、時間は「自ら買い取るもの」と言えるのです。

では何のための時間でしょうか？それは、「**独りきりの時間**」というものです。独身で独り暮らしの方は、独りが好きな方も多いので、上手に独りの時間を楽しんでおられる方もいらっしゃると思いますが、お子さんがおられる既婚の方は、どうでしょうか？独りきりの時間を、上手に買い取られていますか？「私は独りっきりになるほうがストレスだわ。」という方は、そのままではよろしいかと思いますが、意外とこの「独りきりの時間」は私たちが生きていくうえでは大切なひととき、と言えるのです。なぜでしょうか？

それは、私たちは独りでいる時間に、**身の回りで起きている問題を解決したり、自問したり、考えの整理をしたりすることが多いから**です。そして、イメージトレーニングも独りの時に、メディテーションも邪魔の入らない独りの時にするものです。こうしたクオリティの高い時間、つまり「クオリティタイム」はあなたを美しく、意識を向上させるのに役立ちます。

先ほど聖書の言葉を述べましたが、あの有名なイエスキリストは、絵画の中ではいつも多くの弟子や群集に囲まれていたイメージが強いと思います。でも実はキリストはクオリティタイムをととても重要視していました。誰よりも朝早く起きて、山に行き、独りで神に祈る時間を設けたりしていたのです。そういう時間をあえて「買い取る」ことの重要性を認識していたのです。

たとえ毎日のスケジュールがきつくても、強くて美しい女性は「自立」しています。そして時間の使い方や切り替えがとても上手で、ご自分の人生を謳歌しておられる人が多いのです。誰に依存することなく、独りでも人生を楽しむことができます。これは、女性目線からだけでなく、男性目線からもかなり素敵に映ります。

「でも実際問題として、子供がいるといつも子供の世話で独りきりになる時間を見出すのは無理です。」と言われるでしょうか？いいえ、大丈夫です！時間は自分で「作り出す」ことができるのです。例えば、お子さんがお昼寝しているときの時間、30分から1時間でも、ご自身のための時間を見い出せます。自分磨きのための本を読んだり、アロマを焚いて自分癒しをしたり、なりたい自分をイメージしたり考えを整理したり、継続していけばたくさんことができますね。

ではあなたにとっての心地よい時間とは何でしょうか？どんなことをしている時が極上の時間でしょうか？想像してみてください。一人で映画を見に行ったり、一人でランチしに行ったり、一人で喫茶店でのんびりしたり、一人でネットカフェに行って楽しんだり、エステやネイル、お買い物、極上のディナー、温泉、岩盤浴などなど…。これは人によって価値観が違いますので、必ずしもお金をかけた高級な活動があなたにとってのクオリティタイムとは限りません。自宅にいながらお金をかけずに誰にでもできることだってあるのです。（参考：「ヒマラヤ岩塩を使って自宅で温泉気分」の記事）

例えば、ある30代の女性は、夫と子供がまだ寝ている、朝の5時に起きて、お気に入りのカップ＆ソーサーに、好きな紅茶を入れて、好きな香りのアロマを焚いて、のんびり読書をするようにしたそうです。その女性は朝の早起きが最大の苦手だったそうですが、それをやろうと思い、夜早く寝る習慣をつけ、朝の時間を、自分のためのクオリティタイムを作るようにしたそうです。ストレスがなくなり、ちょっと育児に行き詰まったときに、こうした時間を設けるようにしたそうです。

さて、独身の方はいつも時間を自由に用いられる立場にありますが、案外、このクオリティの高い時間を設けることをしていない女性も多いようです。仕事が終わって、家に帰って、ご飯食べて、ネットで遊んで、TV見て、お風呂に入って、寝る。毎日この繰り返しだったりしませんか？では、どうしたらクオリティタイムを作り出すことができるのでしょうか？

まずは、環境作りから始めることができます。例えば、ホテルの部屋って落ち着きませんか？とても家具も照明も色使いのトーンがやさしく、シンプルな設計になっています。つまり、私たちの視界にごちゃごちゃしたものが映るっていると、どうも落ち着かない状況になりやすいのです。ごちゃごちゃした環境は頭の中もごちゃごちゃになる。**くつろぎの時間、癒しの時間は綺麗な部屋で！**が基本です。

特に女性の場合は、雰囲気というのはとても重要なポイントになってくると思いませんか？ですから、まず、あなたにとって心地よい空間作りをして、一番のお気に入りの場所を一つ作っておくことをお勧めいたします。そしてお気に入りの小物や家具など、こうした物に囲まれているだけで、女性は幸せな気持ちになれるのです。

女性はある意味**”我慢強い”**ところがあります。男性よりも、ずっとずっと強い部分を持っています。だからといって、自分の内奥の感情に気づかないくらい、がんばり過ぎないでください。辛いときは、「辛い」という感情をしっかりと受け止めてあげて、そして、その日のうちに、どうかご自身を上手に癒してあげてください。

例えば、誰でもすぐにできることとして、**ヒーリングミュージックを聴く**だけで、大きな癒しとなります。実は、私たちはイライラしていると、脈拍数が、ガッ！と上がります。しかし、ヒーリングミュージックを聴くと、人間が一番リラックスする脈白数、60~70回に同調する、という習性があるようです。なぜなら、ヒーリングミュージックは1分間に四分音符60~70回程度のゆっくりした曲で、人間のリラックス時の脈拍数と同じ数だからなのです。

ですから、勤め先や学校で嫌なことがあった日は、家に着いたら、ヒーリングミュージックを聴いて、あなたご自身にクオリティタイムをとってあげるのはいかがでしょうか？いつしか、脳はアルファ波になり、リラックスモードになるはずです。

この脳の状態についてですが、緊張しているときは**ベータ波**、リラックスしているときは**アルファ波**、浅い睡眠状態に現れる**シータ波**、深い睡眠状態で**デルタ波**になります。ご存知の方も多いと思いますが、このアルファ波は、風の音や波の音、小鳥の声、川のせせらぎの音、街の雑踏などの音を聞いている時に、発生しやすいようです。

私たちの脳は全くの無音の中にいるよりも、**適度な音に囲まれ刺激を受けた方が正常に働く**ことが証明されており、脳の神経系統を調整するそうです。「音楽療法」というのがあるようで、最近では、うつ病や失語症、パーキンソン病などにも効果を上げているようです。

ではあなたにとっての「クオリティタイム」は思い浮かびましたでしょうか？是非大切なあなたご自身のために、時間を買って取ってあげて下さい。すぐに一週間の予定表を見直してみましょう。あなたが疲れを感じているのなら、ストレスは溜め込まずに適度にリセットし、明日への活力を得てまいりましょう。あなたが心から元気でいれば、自然と美しさもついてきます。あなたが笑顔になれば、周りの人も自然と笑顔になります。あなたにとってのクオリティタイムは、あなたの美しさに貢献するのです。

【運営サイト】

- ・ 美人になる方法ブログ
<http://wjproducts.seesaa.net/>
- ・ 女性向け情報サイト 美人になる方法
<http://www.xn--q9jb1hr81ldby95ip46a.com/>
- ・ 美人になる方法 携帯サイト
<http://www.xn--q9jb1hr81ldby95ip46a.com/i/>