

祐天寺の

窓

から

東京・祐天寺駅にある「Self健康相談室」の
カウンセラーが、日々のご相談を受けて感
じたことをつぶやきます。

Vol.3

40代女性カウンセラーより

スマホが手放せないあなたへ

お客様先に訪問して健康に関する相談を受けた際に、4~5割くらいの方が「睡眠時間がとれません」「ある程度の時間は寝ていますが、睡眠の質が悪い気がします」と打ち明けてくれます。

Vol.1で寝る前の腹式呼吸法をお勧めしましたが、ここ数年は、「寝る1時間前からはスマホを触らずに過ごしてみてください」ということも必ずお伝えしています。

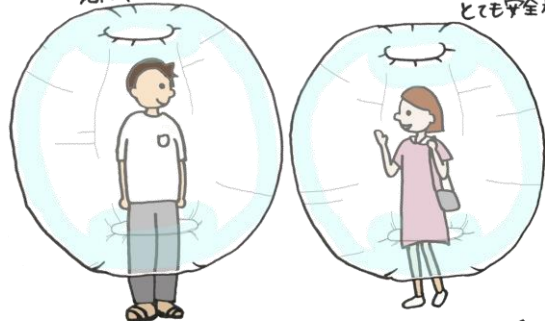
スマホのブルーライトが影響して、睡眠の質を低下させることが医学的にもわかっているそうです。睡眠にお悩みの方は、是非一度お試しください♪



「ソーシャルディスタンス」の浸透

これソーシャルディスタンス
完ぺきじゃん

とても安全ね



京都・鴨川の河川敷は、カップルなどがゆっくり過ごす場所として有名です。何の決められたルールもないのにほぼ同じ間隔で座っています。

これには、人間が無意識につくっている「縄張り」意識が影響しているとの説がありますが、皆さんはどう思われますか？

もしそうなら、「3密」「ソーシャルディスタンス」の意識が浸透するのは、それほど難しくないのかも・・・！