

脅の力で脳をリラックス!

阿尔法波、という言葉を聞いたことがありますか？アル法波は脳波（脳がどんな状態かを周波数で表わしたもの）の一つで、リラックスしているときに出てきます。

例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など、地の音を聞くとアル法波が発生します。それに好きな音楽を聞いているときも同じ。生活に心地いい音を取り入れると、うまく気分転換をしてリバを落ちさせたりできるかも知れませんね。

ただし、いくら好きな音でも大きめ量で聞くと耳を傷つけてしまいます。特にイヤホンを使うときは、周りの聞こえるくらいの設定にしておきましょう。

「阿尔法波」という言葉を聞いたことがありますか？アル法波は脳波（脳がどんな状態かを周波数で表わしたもの）の一つで、リラックスしているときに出てきます。

例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など、地の音を聞くとアル法波が発生します。それに好きな音楽を聞いているときも同じ。生活に心地いい音を取り入れると、うまく気分転換をしてリバを落ちさせたりできるかも知れませんね。

ただし、いくら好きな音でも大きめ量で聞くと耳を傷つけてしまいます。特にイヤホンを使うときは、周りの聞こえるくらいの設定にしておきましょう。

新学期を迎えた、ものであります。まわりを整えて、自分のメンテナンスをしてみませんか？

新しい学年。気持ちよく春休みが明けたら、休みの間に身の周りを整え、自分の大切さをつくづく感じてください。直接会えないでも、手紙や電話などでつながる、この大切なつながりを感じてください。

とにかく、自分たちの距離をいつも開けて、とにかく、つながる、この大切なつながりを感じてください。

新学期を迎えた、ものであります。まわりを整えて、自分のメンテナンスをしてみませんか？

新しい学年。気持ちよく春休みが明けたら、休みの間に身の周りを整え、自分の大切さをつくづく感じてください。直接会えないでも、手紙や電話などでつながる、この大切なつながりを感じてください。